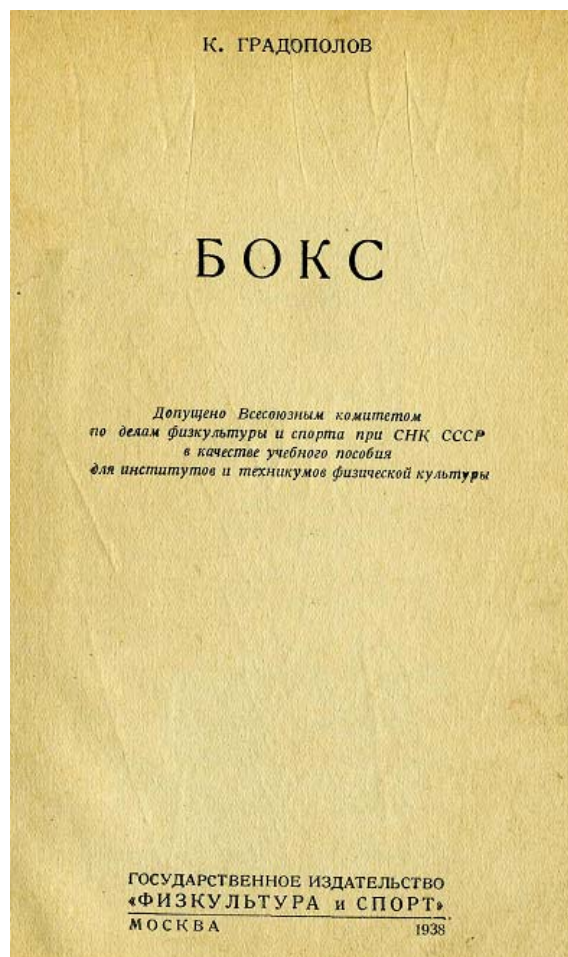
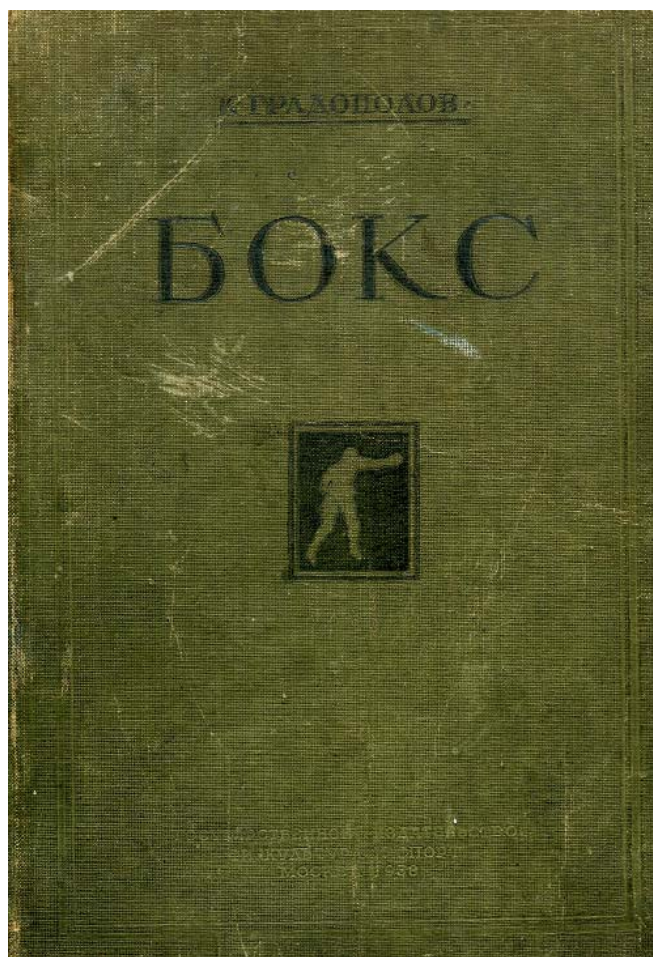


VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



К. ГРАДОПолов

БОКС

*Допущено Всесоюзным комитетом
по делам физкультуры и спорта при СНК СССР
в качестве учебного пособия
для институтов и техникумов физической культуры*

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
МОСКВА 1938

ВВЕДЕНИЕ

Бокс, как вид спорта и метод физического воспитания, получил широкое развитие среди физкультурной молодежи в нашей стране только после Великой Октябрьской социалистической революции.

Являясь для советской общественности совершенно новым видом спорта, бокс был освоен в его спортивной культуре собственными силами советских боксеров и тренеров. Прежде чем советские боксеры овладели мастерством в боксе, позволяющим им с успехом встречаться с сильнейшими зарубежными боксерами, была проведена трудная работа по освоению бокса и его методики.

Эта работа выражалась в собственных исканиях и преломлении опыта зарубежных боксеров и тренеров в разрезе задач советской физической культуры.

Бокс, поставленный в нашей стране на высоту оборонного вида спорта, предъявляет к советскому тренеру серьезнейшие требования по воспитанию нужного нашей стране полноценного боксера-физкультурника.

Автор настоящей книги, работая в тесном содружестве с активом советских боксеров и тренеров, стремился объединить в систему воспитания советского боксера весь опыт советского и зарубежного бокса.

Предлагаемая книга является первой попыткой подведения всех итогов развития и изложения бокса, систематизированного в соответствии с программными требованиями институтов физической культуры.

Таким образом, книга рассчитана главным образом на студентов, однако может быть использована тренерами и преподавателями бокса в работе с начинающими боксерами и мастерами вне вуза.

Материалом, послужившим для составления данной книги в первую очередь является накопленный опыт советских тренеров и частично, зарубежная литература (Гардинер, Миллф, Фрост).

Глава «Подготовительные упражнения боксера» написана преподавателем ГЦОЛИФК им. Сталина С. С. Алпатовым.

Глава «Повреждения у боксеров» написана руководителем кафедры гигиены ГЦОЛИФК им. Сталина кандидатом медицинских наук И. Крячко.

За указания при составлении настоящего руководства приношу благодарность товарищам по работе Денисову, Никифорову, Непомнящему, Пустовалову, Брауну и Богаеву.

Все замечания читателя автор примет с благодарностью и использует их для второго издания.

К. Градополов

ИЗ ИСТОРИИ БОКСА

I. КУЛАЧНЫЙ БОЙ В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ

ВВЕДЕНИЕ

Возникновение кулачного боя как спорта теряется в веках, и точной даты начала его распространения не установлено. Раскопки Миносского лабиринта на острове Крите показали, что кулачный бой был известен еще до возникновения греческого государства, в эпоху расцвета эгейской культуры.

Сохранившиеся предания говорят, что кулачный бой был известен и на Востоке, в особенности среди ионийцев. Наиболее полные сведения о кулачном бое в древности дошли до нас из истории древней Греции, где во все периоды ее существования кулачный бой был одним из популярнейших видов спорта. Об этом свидетельствуют раскопки спортивных сооружений «палестр», изображения на вазах и произведения античных поэтов (Гомер, Вергилий и др.). Это видно также из греческой мифологии. По преданию, «сам Аполлон

победил Ареса в кулачном бою». Дельфийцы приносили жертвы перед состязанием Аполлону, что является убедительным доказательством того, что кулачный бой рассматривался греками как упражнение скорее в ловкости и искусстве, чем в «грубой силе» (рис. 1). Кулачный бой был одним из основных упражнений в Олимпийских играх.



Рис. 1. Изображение на вазе кулачных бойцов древней Греции.

Также популярен кулачный бой был и среди аркадийцев, но в Спарте он не имел большой популярности, несмотря на то, что спартанцы первые ввели его как военное упражнение.

Филострат в своих произведениях говорит, что кулачный бой введен спартанцами, но у них отсутствовал какой-либо метод ведения боя, и они отвергали всякие правила и бой вели голыми кулаками.

Сохранившиеся материалы по древней Греции позволяют восстановить довольно точно условия и характер существовавшего в те времена кулачного боя.

Вся история кулачного боя в древней Греции по своему характеру может быть подразделена на три периода. Прежде чем разобрать стиль греческого кулачного боя, необходимо проследить те изменения, которые происходили в способах вооружения кулака и которые видоизменяли стиль боя.

I период — употребление мягких ремней, называемых мейликай, которые использовались от времен Гомера до конца IV столетия до нашей эры.

Эта простейшая форма вооружения кулака состояла из длинных тонких ремней, обмотанных вокруг руки. Ремни были сделаны из бычьей кожи — сыромятной или пропитанной маслом для придания ей мягкости и гибкости.

В действительности они были далеко не мягкими, и значение их было подобно современным бинтам — защита рук от повреждений. Они применялись скорее для усиления удара, чем для смягчения. Эти ремни были длиной от 3 до 3,5 метра. Способ бинтования кулака заключался в обматывании ремня (несколько раз) вокруг четырех пальцев, далее ремень проходил по диагонали через наружную часть ладони, зятем заматывался несколько раз вокруг кисти и иногда замотка шла немного выше вверх по предплечью, при этом большой палец оставался незабинтованным (современные боксеры бинтуют его особенно тщательно).

Бинтование начиналось с пальцев; четыре пальца засовывались в петлю так, чтобы была возможность сжать кулак. Петля удерживалась в таком положении шнуром, закрепленным вокруг предплечья.

Петля и шнур являлись составными частями кожаного ремня. Но очевидно существовали различные способы завязки, так как на древних вазах процесс бинтования изображен начинающимся с предплечья и иногда с пальцев. Мейликай был единственной формой вооружения кулака на Олимпийских играх.

II период. В начале VI столетия до нашей эры кожаные бинты — мейликай — в соревнованиях уже не употреблялись и были вытеснены более грозными перчатками, называемыми сфайрай (рис. 2), имевшими шаровидную форму.

Они знакомы нам по скульптуре сидящего кулачного бойца Амика, копия которой находится в Музее изобразительных искусств в Москве. Эти перчатки состояли из двух частей — самой перчатки и крепкого кожаного кольца, окружающего суставы. Это кольцо было сделано из трех полос грубой кожи, оплетенных тонкими ремешками. Кольцо имело примерно 2,5 см ширины и 1,25 см толщины: края его были острыми. Перчатка доходит до половины предплечья и заканчивается толстой полоской из овечьей шкуры (с руном), назначением которой без сомнения является защита руки от повреждений такой перчаткой, удар которой по действию равен удару современного кастета.

Судя по форме и расположению ремней, сама перчатка имела мягкую внутреннюю подкладку. Перчатки такого типа, правда, с небольшими изменениями продолжали находиться в употреблении до II столетия до нашей эры.



Рис. 2. Перчатки сфайрай.

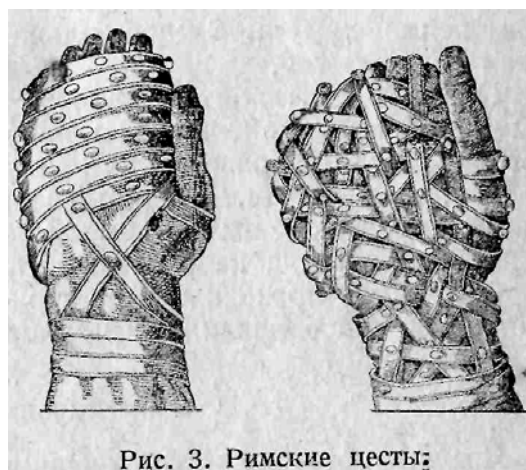


Рис. 3. Римские цесты.

III период. Период тяжелых перчаток римского происхождения с свинцом и железом, называемых цесты (рис. 3).

Вкладывание свинца и железа в перчатки является чисто римским изобретением, об этом говорится в творениях римских поэтов и видно на рисунках ваз. Оно пагубно отразилось на спортивной культуре и искусстве боя. На Олимпийских играх их не применяли; такие перчатки могли фигурировать только на гладиаторских играх, производившихся в тех частях Греции, которые были под властью Рима, а они не занимали никакого места в истории греческих атлетических игр раннего периода.

Невежественные в искусстве кулачного боя римляне решили, что сила атаки должна быть увеличена весом перчатки; они не понимали греческих достижений, заключавшихся в том, что резкий и быстрый удар в бою дает больший эффект, чем медленный и тяжелый, и чем тяжелее вес перчатки, тем медленнее удар поэтому легче применить защиту и уйти от удара.

Другой вид римских перчаток представлял собою твердый шар, на тыльной стороне которого имелись зубцы. Рука была защищена рукавом из овечьей шкуры, доходившим до самого плеча и укрепленным ремешком. Римское влияние сказалось и на том, что бойцы бились не обнаженные, а в хитонах, приспущенных на правом плече.

ХАРАКТЕР КУЛАЧНОГО БОЯ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Правила боя

Искусство кулачного боя передавалось в некоторых семьях по наследству, этот обычай постепенно создал систему правил боя, которая была принята и незаметно утвердилась среди кулачных бойцов.

Эта система, по-видимому, в течение всей истории греческого кулачного боя не подвергалась каким-либо изменениям.

В то время не было точно отмеренного пространства для боя (ринга) и зрители сами

образовывали ограждение боевой площадки. Разделения боя на раунды не существовало, и противники сражались без ограничения времени до исхода боя.

Когда бойцы настолько истощались, что не могли продолжать боя дальше, то по обоюдному согласию бой прерывался до тех пор, пока бойцы восстанавливали свои силы. Обычно бой продолжался до тех пор, пока один из противников не побеждал.

Сигналом к сдаче было поднятие вверх руки. Этот сигнал окончания боя очень часто воспроизводился в сценах кулачного боя, изображенных на древних вазах.

За правильностью хода боя следил судья, изображаемый на вазах с лозой в руках. Ударами этой лозой он разнимал бойцов в случае нарушения ими правил боя.

Классификация бойцов по весовым категориям не была известна грекам, их состязания были открыты всем желающим независимо от веса. Следовательно, кулачный бой был монополией тяжеловесов.

Правила греческого кулачного боя довольно схожи со старыми правилами английского призового ринга за исключением того, что в Англии разрешалось биться голыми руками и применять борьбу. Дело в том, что применение кожаных ремней мейликай сделало непрактичным применение борьбы, а поэтому борьба и захваты никогда не разрешались.

Состязания проводились по турнирной системе, однако, очень мало известно о правилах, регулировавших самый бой.

Тренировка

Прежде чем приступить к Олимпийским состязаниям, бойцы тренировались в палестрах — особых школах под руководством специалистов.

Раскопки показали, что палестра в древней Греции представляла собою каменное здание без крыши, внутри которого находился зал для упражнений. Пол в палестре был земляной. Вокруг этого зала, окруженного колоннадой, помещались небольшие крытые комнаты различного назначения (омовение, отдых, натирание маслом и песком, жертвоприношения и пр.).

На тренировках применялись перчатки из мягких ремней, голова защищалась маской (шапкой с наушниками, вероятно, сшитой из мягкой кожи с подкладкой). Подобием современной набивной висячей груши у греков был мешок из кожи, наполненный финиковыми косточками. Он подвешивался на высоте головы и служил для тренировки в ударах. Широко применялись упражнения в бою с тенью.

Рекомендуемым упражнением было рытье земли и мотыжение. К сожалению, в античной литературе почти не упоминается о методах тренировки греческих бойцов.

Стиль боя

а) Позиция

Почти на всех вазах бойца изображали готовым к атаке: корпус выпрямлен, голова держится прямо, голова держится прямо, левая нога выставлена вперед и слегка согнута, ступни ног достаточно расставлены.

Все это дает правильное положение, удобное для быстрого движения вперед. Левая рука вытянута вперед (иногда она сжата в кулак, иногда пальцы раскрыты). Правая рука отведена назад, для удара, локоть иногда опущен, но чаще поднят на высоту плеча, а иногда выше его (рис. 5).

Боевая позиция с вытянутой левой рукой обеспечивала защиту головы и держала противника на почтительном расстоянии, но оставляла корпус открытым; эта ошибка была бы губительной в ограниченном пространстве современного ринга. Позиция с открытым корпусом характерна для всего греческого кулачного боя.

Использование позиции с открытым корпусом говорит о том, что в бою применялись удары исключительно в голову. Наносить удары в корпус считалось нецелесообразным или запрещенным.



Рис. 5. Греческие кулачные бойцы и судья (с лозой).

б) Атака

В такой позиции левая рука предназначена для защиты, а правая – для нападения; очевидно, что правой рукой почти никогда не выполняли защитных действий, поэтому правый кулак почти всегда сжат и отведен назад к правому уху боксера.

Передвижение вправо с вытянутой левой рукой затрудняло возможность нанесения удара с правой руки. При неподвижном положении здесь возможно нанесение удара типа свинга поверх вытянутой левой руки по подбородку. Естественно, что противник был наготове и уходил, двигаясь вправо от такого удара, и обычно картина боя сводилась к тому, что противники кружили один вокруг другого без всякого видимого результата. Положение правой руки на изображениях указывает на то, что эта рука употреблялась, главным образом, для нанесения ударов типа крюка, апперкота и свинга.

Вытянутая левая рука противника исключает возможность нанесения прямого удара с правой руки без отбития ее в сторону, и поэтому прямые удары обычно наносились левой рукой при позиции левым боком вперед.

в) Защита

Современные боксеры говорят, что употребление перчаток исказило природу искусства самозащиты, так как при ведении боя в перчатках боксер может вынести те удары, которые были бы решающими, если бы бой велся голыми кулаками. Это относится и к защите греческих бойцов, у которых ремни на кулаках не смягчали действия удара.

Греческий боец хорошо знал защиту уходом. Дефектом в стиле греческого бойца была принужденная неповоротливая высокая защита головы левой рукой, так как ударов в корпус не было.

г) Тактика

Греческие бойцы имели обширное не огороженное ничем пространство для ведения боя, и таким образом не имели возможности загнать противника в угол. Так как ограничения времени боя не было и пространство для боя было большое, то тактика нападения не играла большой роли и быстрый темп вымотал бы силы бойца без результата, решающего судьбу боя. Следовательно, применялась оборонительная тактика с осторожностью и осмотрительностью, и обычно бой протекал в медленном темпе, что отражалось на продолжительности срока боя.

Таковы общие характерные черты греческого кулачного бойца времен Олимпийских игр.

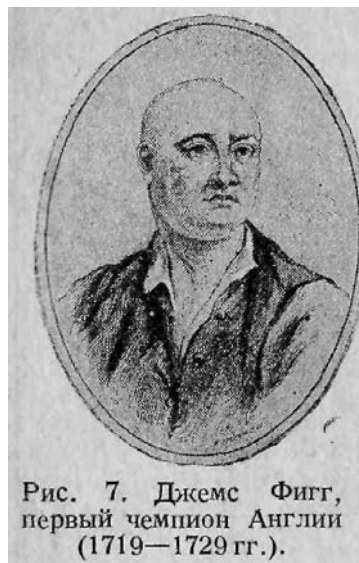
Завоевание Греции Римом заглушило спортивную культуру кулачного боя Олимпийских игр, и в последующий период о соревнованиях ничего неизвестно.

II. ЭПОХА ПРИЗОВОГО БОКСА НА ГОЛЫХ КУЛАКАХ В АНГЛИИ

Между античным кулачным боем и английским призовым боксом, введенным в ранние годы XIX века, лежит пропасть.

Вероятно, в средние века в Англии практиковались разновидности бокса, но из истории об этом мало известно. Борьба была, конечно, всегда популярным видом спорта, а естественно методы в единоборстве (кулачный бой) и захватывание превратились постепенно в развлечение. Такого рода соревнование, проводившееся в окрестностях Лондона еще в 1219 г., описано в книге Иешоховата Аспина «Манеры, привычки, виды спорта и времяпрепровождение жителей Англии», выпущенной в 1825 году.

Период таких состязаний, очевидно, начался с приходом саксов и закончился началом XVIII века (рис. 6).



Другим документом, подтверждающим популярность бокса в Англии до этого же времени, был отчет о матче бокса, помещенный на страницах газеты «Протестантский Меркурий» за январь 1681 года, где говорится следующее:

«Вчера состоялся матч бокса перед герцогом Альбемаровским между его грумом и мясником. Первый выиграл приз, так же как неоднократно это делал и раньше, так как считается, несмотря на свой маленький рост, наиболее искусным в этом упражнении во всей Англии».

Третьим документом, относящимся к боксу до начала XVIII века, был эдикт короля Эдуарда III, указывающий местности, в которых разрешаются кулачные бои. Надлежит думать, что бокс в Англии был чрезвычайно популярен, так как в этом же эдикте имеется запрещение боксировать на улице.

Из документов можно заключить, что обычай публичного боксирования существовал в Англии и до начала XVIII века», с времен которого началась непрерывно вестись история бокса.

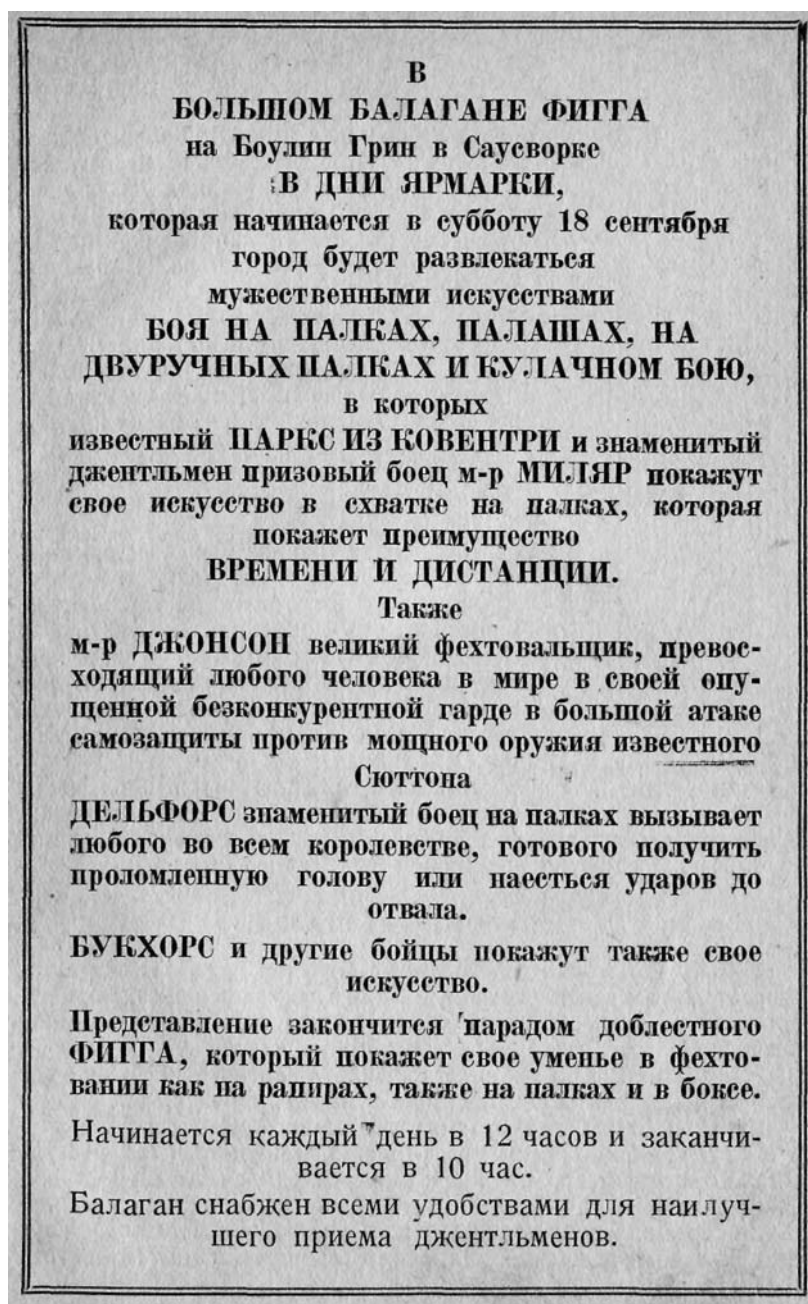
Первым источником, проливающим свет на истинное состояние бокса в старой Англии, была книга, написанная капитаном Годфреем, современником и учеником первого известного бойца Джемса Фигга, под названием «Трактат о полезном искусстве самозащиты».

Эта книга выдержала два издания, но до нас дошло лишь второе издание 1740 года под названием «Портреты мастеров».

В этой книге, описывая современных ему бойцов, Годфрей указывает также, что история английского бокса начинается много раньше официальной даты 1719 года, что существовали арены, носившие название «бараков», привлекавшие зрителей. Годфрей называет не менее пяти таких «бараков» в Лондоне.

НАЧАЛЬНЫЙ ПЕРИОД

1719 г. Этот год — времен Джемса Фигга (рис. 7), первого чемпиона Англии, считается «официальным» началом истории бокса, с которого она непрерывно ведется до наших дней. Античный кулачный бой, отделенный двадцатью столетиями от английского призового бокса, не нашел в нем никакого отражения. Искусство английского кулачного боя в этот период было примитивно; обычно системой боя было наносить и получать удары, и тот, кто был сильнее и терпеливее, сносил удары, пользовался, по-видимому, наибольшим успехом и популярностью. Арены для публичного боксирования находились на ярмарках. Балаган Джемса Фигга на Саусворкской ярмарке (рис. 8), уничтоженной в 1763 году, пользовался наибольшей популярностью. Сохранившийся плакат балагана Фигга дает некоторое представление о характере публичных выступлений на ярмарках и об обычаях той грубой эпохи. Текст его содержал следующее:



Личность Фигга в истории бокса занимает важное место, как первого официального чемпиона Англии, выразителя искусства бокса и его состояния в ту эпоху и как преподавателя и организатора призового ринга (рис. 9).

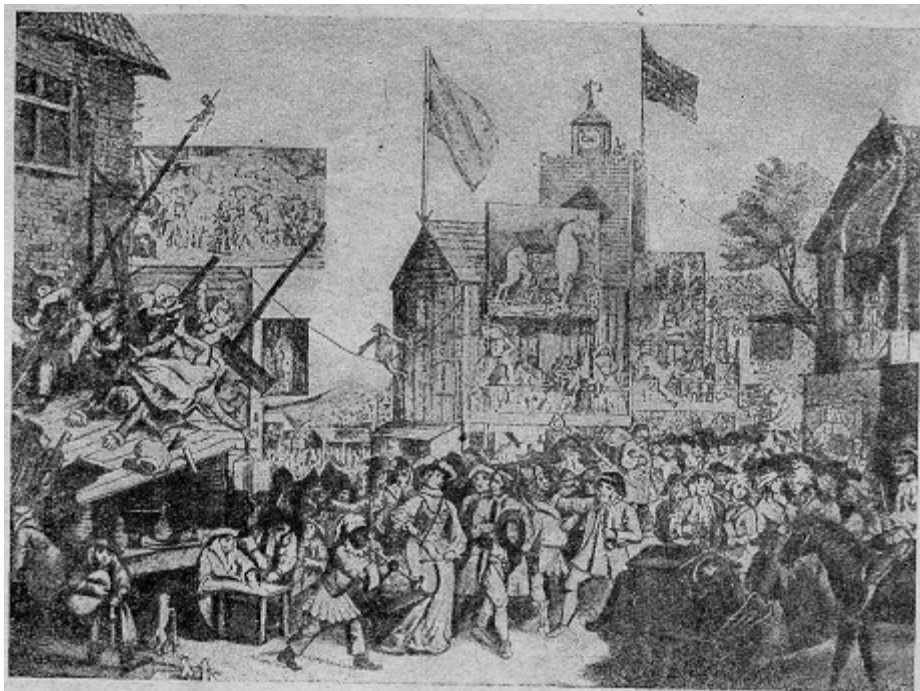


Рис. 8. Саусворкская ярмарка, где происходили первые кулачные бои в Англии в начале XVIII столетия.

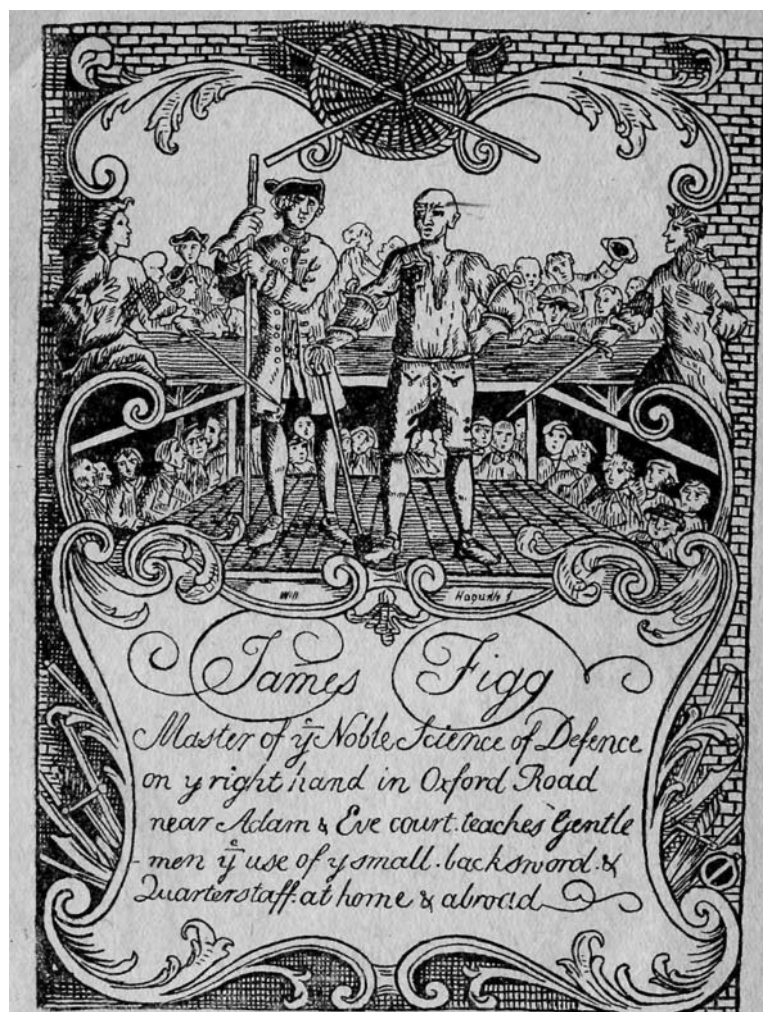


Рис. 9. Плакат с изображением Джемса Фигга, рекламирующий его школу.
Джемс Фигг, гравюра Гогарта.
«Мастер благородной науки фехтования, справа Оксфордской дороги, у по-
дворья «Адама и Евы», обучает с выездом и на дому джентльменов бою на теса-
ках и дубинках».

Фигг был разносторонний боец и, пожалуй, больше фехтовальщик, чем боксер. К сожалению, о боях Фигга не осталось никаких исторических сведений, кроме фехтования на палках. В книге «Портреты мастеров» Годфрей описывает его так:

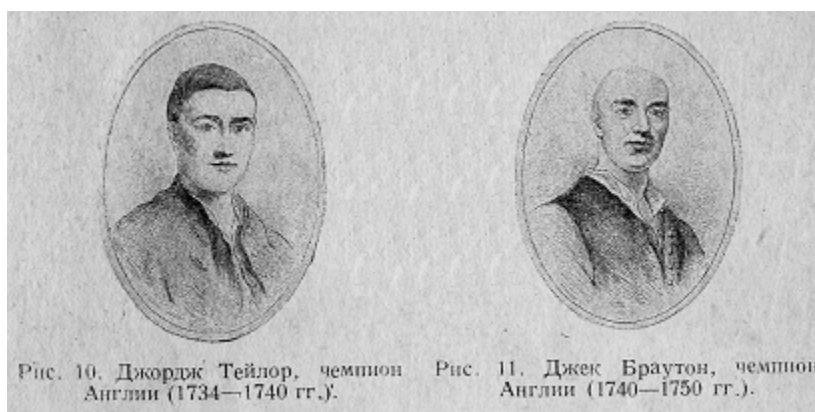
«Сила, решительность и необычайно тонкая оценка противника создавали из него безконкурентного мастера. В бою его правая нога всегда смело и твердо выставлена вперед, а левую, казалось, ничто не могло сдвинуть с места, что давало ему преимущество и наводило на противника панику и отчаяние».

Из этой характеристики Фигга видно, что он стоял в бою в правосторонней стойке. 1730 г. Два других английских кулачных бойца Пайпс и Греттинг, времени и школы Фигга, были поочередно чемпионами Англии, их боевая деятельность длилась с 1724 по 1734 г.

Начальный период бокса характеризуется хаотическим его состоянием, когда не существовало никаких ограничений и разрешалось применять в бою любые методы. Подножки, захваты, удары локтем были излюбленными приемами. Кулачные бойцы этого периода были универсалами и соревновались также на палках и рапирах.

Амфитеатры, балаганы и школы этих видов самозащиты были распространены повсеместно и пользовались большой популярностью у населения.

1734 г. Следующим чемпионом был Тейлор (рис. 10).



ПЕРИОД ПЕРВЫХ ПРАВИЛ

1743 г. В истории ринга Джемс Браутон (рис. 11) считается основателем современного направления в искусстве бокса. По популярности среди населения Браутон явился прямым наследником, Фигга, превосходя его в боксерском искусстве.

Разработанные им правила избавили практический бой от той грубости, которой отличались бои в начальном периоде.

Браутон разработал правила для своего амфитеатра, в котором он регулярно организовывал матчи, принимая и сам участие в них. Этот амфитеатр, или иначе цирк, находился на одной из лучших улиц Лондона—Ганвой. В нем были ложи, партер и галлерея, в середине его находилась арена для бойцов. Правила Браутона были одобрены и приняты призовыми бойцами (18 августа 1743 г.).

Принятие правил Браутона в столице положило начало быстрого распространения их по всей провинции Лондона.

Они содержали всего 7 пунктов и, конечно, мало ограничивали бой.

Содержание их следующее:

1. Посреди ринга очерчивается мелом квадрат «скрэтч» размером в 1 ярд (91 см), по сторонам которого устанавливаются бойцы. После окончания перерыва, следовавшего после падения на землю бойца, секундант приводит или приносит своего бойца к его меловой линии квадрата. Начинать бой до того, как оба бойца станут в позиции, не разрешается.

2. Для предотвращения разногласий устанавливается следующий порядок: боец будет считаться проигравшим в том случае, если по истечении полуминутного перерыва после его падения на землю он не будет доставлен своим секундантом к своей стороне квадрата.

3. Во время главных боев не разрешается кому бы то ни было оставаться на подмостках, кроме боксеров и их секундантов; то же относится и к предварительным боям, с оговоркой для мистера Браутона, которому разрешается во время предварительных боев оставаться на ринге для поддержания его достоинства и для того, чтобы он мог с ринга указывать прибывающим зрителям их места. Само собой разумеется, что мистер Браутон не должен вмешиваться в ход боя. Кто бы ни пытался нарушить это правило, будет удален из цирка немедленно.

Как только бойцы встанут друг против друга, присутствующие на подмостках должны немедленно освободить подмостки.

4. Боксер признается побежденным только в том случае, если по истечении полминуты после падения его он не окажется у соответствующей стороны квадрата или если его секундант объявит, что боксер не может продолжать бой и признает себя побежденным.

Секунданту не разрешается задавать вопросы противнику своего боксера или советовать ему сдать.

5. В предварительных боях устанавливается следующий порядок: выручка делится на три части, из коих две части получает победитель и одну побежденный. Это должно проводиться на ринге в присутствии зрителей, независимо от того какая бы другая договоренность ни существовала между боксерами.

6. Для предотвращения разногласий по поводу главных боев сами боксеры, взойдя на арену, выбирают из числа присутствующих двух судей, которым принадлежит полное право разрешения спорных мнений после боя.

Если эти двое судей не смогут прийти к соглашению, они выбирают третьего, чей голос решает исход спора.

7. Не разрешается бить лежащего противника, а также хватать его за ноги, штаны и вообще за что бы то ни было ниже пояса. Боксер, стоящий на коленях, считается лежащим.

Эти правила до некоторой степени регулировали бой и положили спортивную основу для дальнейшего развития искусства бокса.

Но все же бой на голых кулаках продолжал оставаться жестоким и грубым, негодным для широкого распространения.

Браутону принадлежит также изобретение и введение перчаток для тренировки, но в соревнованиях они еще не применялись.

Как преподаватель бокса он имел большую популярность: о его школе сохранилось следующее довольно характерное для того времени объявление, помещенное в феврале 1747 года на страницах газеты «Дейли Адвертайзер»: «М-р Браутон предполагает, при должной поддержке, открыть в Гаймсеркете академию для обучения всех, кто желает, искусству бокса, в которой будут изучаться и объясняться все удары, защиты и подножки, присущие призовым бойцам; и чтобы лицам солидным и занимающим видное положение можно было бы также посещать курс этих лекций, обучение будет производиться с величайшей мягкостью для Телосложения ученика; для чего будут предоставлены рукавицы, которые надежно предохранят его от неудобства синяков под глазами, разбитых челюстей и крови из носа».

Система обучения Браутона для того времени была достаточно полной и легко усваивалась. Браутон считался крупным педагогом, и многие ученики под его руководством стали выдающимися бойцами.

Как боец Браутон представлял большой интерес, его приемы в то время производили впечатление новизны и казались изобретением.

Стиль его боя характеризовался быстротой и четкостью; он, по-видимому, первый усовершенствовал систему защиты, контрударов и отхода на дистанцию. До него обычно бились стоя носком: к носку и ударяли главным образом сверху вниз.

Подобно всем крупным мастерам Браутон в каждом своем матче всегда показывал что-нибудь новое и дезориентировал своих противников, изменяя тактику.

Ему приписывается открытие действия удара в солнечное сплетение, которое называлось на языке призовых боксеров «Браутонова метка».

Выдержка из книги Годфрея «Портреты мастеров», 1747 год, дает прекрасное описание

Браутона как бойца и в то же время характеризует взгляд современника на стиль боя того времени.

«Мне кажется, — говорит он, — что свою книгу «Портреты мастеров» я должен был начать именно с Браутона. Я старался быть беспристрастным, в своих описаниях и каждому воздавал по его заслугам и недостаткам, но Браутону принадлежит мое сердце. Вперед, храбрый Браутон! Тебя я объявляю капитаном боксеров, и для моего предпочтения есть надежное оправдание потому, что в течение 18 лет Браутон выступал против каждого талантливого боксера, который желал с ним биться, и никогда не терпел ни одного поражения.

Разве он не содержит в себе тех качеств, которыми другие обладают лишь частично? Чего ему нехватает?

Сила его достигает пределов того, что доступно человеку, искусство и тактика равняется тому, что может быть приобретено, дыхание не расстроено никакими дебошами и, наконец, стойкость и упорство такие, которым незнакомо слово «довольно!».

Он парирует удары так же систематично, как фехтовальщик, и наносит свои удары прямо и в точно определенных линиях. Он не отступает назад, чтобы избежать ударов, и не наносит их движением только одной руки, напоминающим шлепки булочников, месящих тесто.

Нет! Браутон смело и твердо движется прямо на идущий удар, принимает его на защищающую руку и тогда, собрав всю силу своих мускулов и помогая движением туловища, наносит противнику свой сокрушающий удар.

Я не думаю, чтобы Браутон был когда-либо побит».

1750 г. Браутон был побит Джеком Слекком (рис. 12).

Это поражение уже стареющего Браутона вызвало обиду на него герцога Кумберлендского, проигравшего на нем большую сумму в пари, и Браутон впал в немилость.

Под давлением влиятельного герцога был закрыт Амфитеатр Браутона и прекращена его работа.

Падение Браутона повлекло за собой упадок бокса в столице Англии. Все, что было хорошего в этом искусстве в то время, погибло вследствие каприза герцога, могущества кучки аристократов и бессилия мастера.

Но искусство бокса удержалось в провинции и нашло себе поддержку среди народа. В Норфольке с успехом в это время выступал тот же Слекк.

В период, о котором идет речь, длительность боя варьировалась от 20 минут до 4 часов. Техника бокса далеко не доходила даже до приблизительного уровня современной. Не было той «игры ног», которая придает красоту и мощь современному боксу.

Удача в соревнованиях играла самую незначительную роль.

Ловкость в бою мало значила, зато необходима была сила и выносливость.

В бою голыми кулаками раунды были кратковременными и заканчивались падением одного из бойцов. Таким образом, матчи содержали от 30 до 70 раундов. Имя Слекка пользовалось большой популярностью на ярмарках в провинции, и десять лет подряд он держал звание чемпиона Англии.

Для его характеристики приводим выдержку из современной газеты.

«Слекк — мясник из Норича. Он удивительно коренаст и широк и превосходит большинство боксеров силой и стойкостью.

Он редко ведет бой по заранее задуманному плану, но всегда меняет свой стиль соответственно данным противника. Его удары наносились с такой силой, что его собственное имя перешло в английский уличный жаргон, и слово «слэк-уэн» значит «удар с плеча».



Рис. 12. Джек Слекк, чемпион Англии (1750—1760 гг.).

В боевой позиции Слekk держался прямо на слегка расставленных ногах, правая рука прикрывала живот, а левая держалась на уровне рта. Он обладал упорством и боевой способностью, не отступая ни в каких случаях. В качестве контрударов Слekk применял присущий ему «чоппер» — рубящий удар сверху вниз. Этот удар впоследствии заимствовали многие боксеры.

1760 г. Победитель Слекка Билль Стивене был бойцом выдающегося класса, но храбрость его не равнялась его честности. Он, наверное, сравнялся бы с Браутоном, если бы держался прямого пути. В этом виноваты были ярмарочные организаторы матчей, практиковавшие сговоры бойцов из-за материальных выгод. Спортивная честность призового бокса в то время была под сомнением.

Ярмарочная реклама кулачных бойцов того времени имеет много общего с беззастенчивостью современного профессионального ринга за границей. Приводим из газеты рекламную полемику двух боксеров перед матчем:

ВЫЗОВ

«Я, Джон Френсис, широко известный под прозвищем «Солдат-прыгун», пользовавшийся всегда заслуженной репутацией хорошего парня, выиграл много уличных схваток с сильными, умелыми боксерами. Не побоюсь я и сейчас взобраться на подмостки, когда мое мужество и честь подвергаются сомнениям из-за какого-то ирландского хвастунишки, с которым я бился некоторое время назад в предварительном бою. И хотя мне не удалось тогда показать ему храбрость и ловкость в искусстве бокса, я вызываю его теперь биться на две гиней в месте и времени мною вышеуказанном, где, я не сомневаюсь, покажу ему, как нужно драться по-настоящему.

Джон Френсис».

ОТВЕТ НА ВЫЗОВ

«Я, Патрик Хенли, известный всем как действительно хороший парень, который никому не отказывал в драке как на подмостках, так и вне их, и который бился не только ради денег, но частенько и для того, чтобы доставить удовольствие джентльменам, — принимаю вызов этого «Прыгающего Петрушки», и если он ничего не имеет против, дам ему один из моих самых неприятных ударов, который убедит его в невежестве по части бокса.

Патрик Хенли».

Помимо ярмарок, бокс в дальнейшем снова начал развиваться в крупных городах Англии, и в 1789 году 22 октября состоялся первый командный матч между Лондоном и Бирмингемом.

Были отобраны лучшие бойцы с той и другой стороны и составлены следующие пары:

Айзек Перринс — Том Джонсон (рис. 13):

Джекобс — Брайн;

Пикард — Джордж Нигльстон;

Том Фоккер — Уэтсон;

Торингл — Хупер.

Матч происходил в Бенбери в Оксфордшире на земляной площадке, приподнятой на 5 футов и размером в 24 кв. фута, окруженной изгородью.

Матч был выигран Лондоном.

Участник этого матча Том Джонсон считался чемпионом Англии с 1787 года.

Современник характеризует его так:

«Его боевая позиция не считалась у знатоков красивой, а его движения были более защитного порядка. Замечательными качествами его были хладнокровие и верное суждение. Его главным принципом было никогда без необходимости не подвергать себя риску в том, что может быть достигнуто наверняка выдержкой».



Рис. 13. Бой между Томом Джонсоном (слева) и Айзеком Перринсом 22 ноября 1789 г.

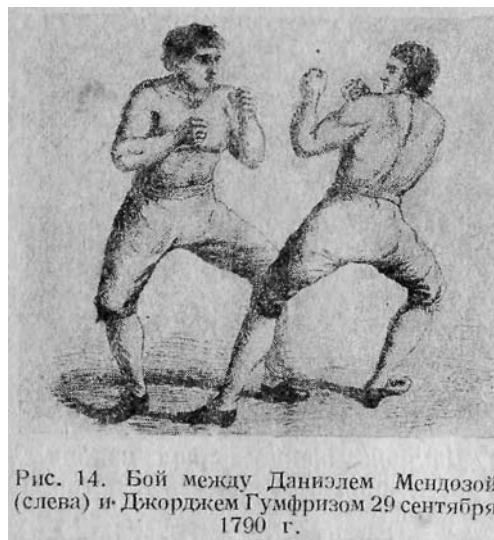


Рис. 14. Бой между Даниэлем Мендозой (слева) и Джорджем Гумфризом 29 сентября 1790 г.

ПЕРИОД НОВОЙ ШКОЛЫ БОКСА

1792 г. Чемпион Англии Даниэль Мендоза. был наиболее искусным бойцом из тех, кто заслужили себе память в истории ринга.

Как преподаватель бокса, обладавший знаниями и техникой, он считался первым после Браутона. Он действительно основал новую школу, и его система имела многочисленных последователей.

Стиль его боя вначале возбудил множество противоречивых мнений и толков среди знатоков бокса. В основу стиля он ставил технику, быстроту в передвижениях и обдуманную тактику. Как видно из книги, написанной самим Мендозой, технику бокса он усвоил от своего постоянного противника Гумфриза. Ни одному боксеру этого периода не удалось с таким успехом соединить теорию спарринга с практикой боя.

Его успех как преподавателя и демонстратора был велик, и его выступления являлись наилучшей пропагандой бокса. Не было такого города в Англии, где бы он не выступал. По словам самого Мендозы, он имел 32 боя против первоклассных боксёров, что в условиях боя голыми кулаками является большим достижением. Обычно боевой список боксеров его времени не превышал 20 боев. Интересно описание его встречи с Гумфризом, характеризующее обстановку матча его времени (рис. 14).

«В день, назначенный для боя, население ближайших сел, местечек и городов, не считая приехавшей столичной публики, заинтересованное предстоящим зрелищем, устремилось со всех сторон к Одигему. Бесчисленные толпы пешеходов, всадников и экипажей двигались со всех сторон, стремясь к месту боя, так что за час до начала боя собралось удивительное скопление людей.

Чтобы обеспечить бойцам выручку, у входа на контроль встали кулачные бойцы. Сильные руки и известная каждому громкая репутация контролеров Дюнна, Риана, Варра и Тринга, которым помогали другие, видные бойцы, поддерживали строгий порядок в толпе. Но когда время приблизилось к началу боя, «Джон Буль» не выдержал и бросился к рингу, сметая все на пути. В продолжение нескольких минут царил хаотический беспорядок, но как только бойцы поднялись на ринг, воцарилась полная тишина.

Поклонившись кругом, бойцы принялись раздеваться. Костюм Гумфриза состоял из коротких панталон тонкой фланели, белых шелковых чулок с золотыми подвязками и туфель с черным бантом.

Костюм Мендозы был еще наряднее.

Бой начался после обоюдной разведки. Первый начал атаку Мендоза, но поскользнулся и упал. Гумфриз поднял его и отступил. Во втором раунде бойцы схватились, и Мендоза бросил противника на землю.

В продолжение 15 минут Мендоза атаковал «большой силой» и

преимуществом, так что пари, которое перед боем было 2:1 против него, теперь изменилось в его пользу. В бросках на землю он имел сильное преимущество (день был сырой, и подмостки скользили) Гумфриз, чтобы устойчивее держаться, снял ботинки и, оправившись после атак Мендозы, сравнялся с ним в шансах. Мендоза при падении растянул связки в ступне и вынужден был отказаться от боя. Матч длился 26 мин. 54 сек.».

В двух следующих встречах с Гумфризом выиграл Мендоза.

1795 г. Победитель Мендозы Джон Джексон в боксе создал то, что историками называется «Золотым веком».

Он был простым призовым боксером. Принадлежа к числу людей из народа, он сумел подняться своей боевой деятельностью до высокого положения, что в ту эпоху классового ограничения было почти невозможно.

Во времена Джексона бокс был предметом большого внимания культурнейших людей Англии: поэтов, писателей, художников и ученых. Имя Джексона упоминается в произведениях и биографии Байрона, Конан-Дойля и др. В картинах известных живописцев и в работах английских скульпторов конца XVIII и начала XIX столетий имеются изображения его.

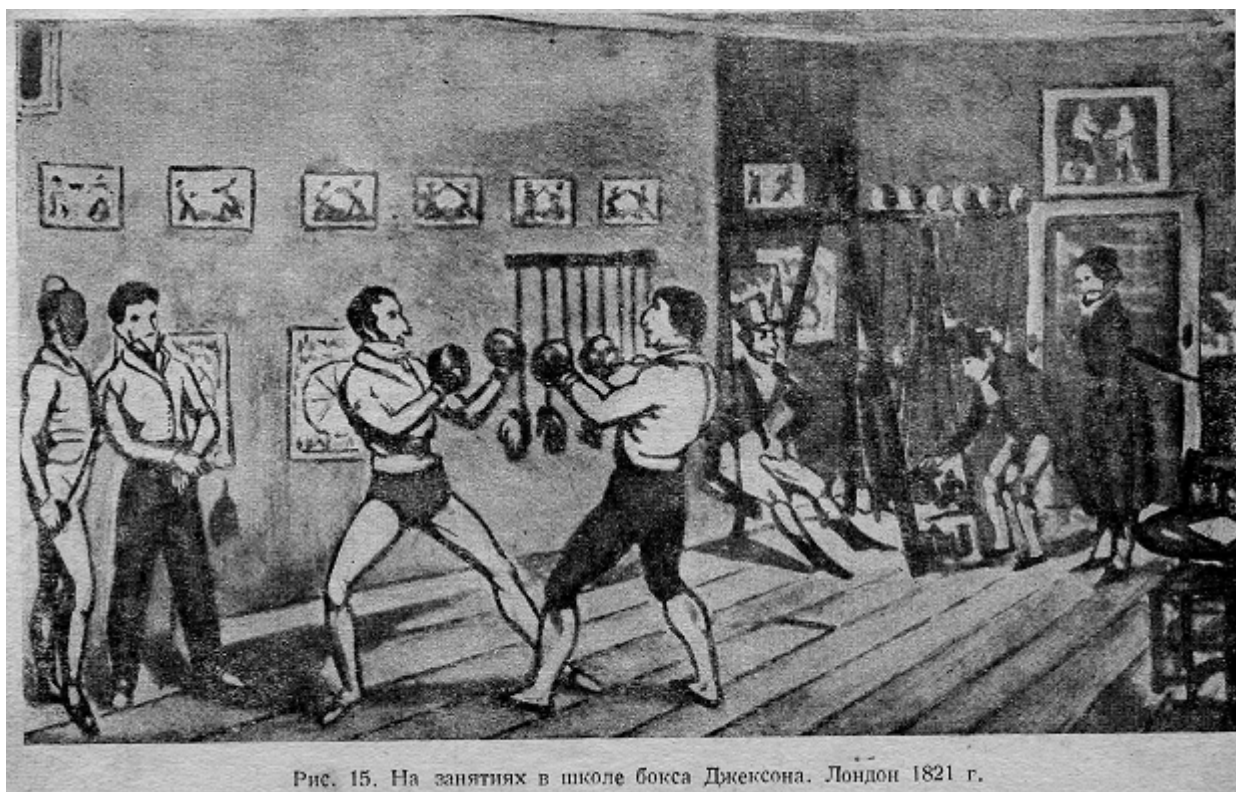


Рис. 15. На занятиях в школе бокса Джексона. Лондон 1821 г.

Джексон был популярнейшим и модным преподавателем в Лондоне (рис. 15). Среди его учеников был и поэт Байрон. В его дневнике мы читаем: «Этим утром я делал для упражнения спарринг с Джексоном и думаю продолжить и возобновить мое знакомство с боксерскими перчатками. Моя грудь, руки и дыхание в очень хорошем состоянии, и у меня нет лишнего мяса».

После победы над Мендозой Джексон в течение трех лет, не имея поражения, не находил себе противника и ушел с ринга, имея всего три боя.

Преподавательская деятельность является основой его славы испытанного бойца, где в спаррингах он показывал образцы боевого искусства.

Джексону приписывается изобретение прямого удара — основы старой английской школы. Он пытался широко ввести перчатки, чтобы уничтожить жестокий характер боя, но они не были приняты боксерами.

1800 г. Город Бристоль издавна славился как колыбель лучших боксеров Англии. Из

него вышел и Джеймс Бельчер (рис. 16), следующий за Джексоном чемпион Англии. Подвизаться как боец он начал с 17 лет на Лэнсдоунской ярмарке. Его метод боя не носил в себе какой-либо школы. Бельчер был прирожденным бойцом и усовершенствовал свои способности практикой.



Рис. 16. Джеймс Бельчер, чемпион Англии (1800—1805 гг.).



Рис. 17. Генри Пирс, чемпион Англии (1805—1807 гг.).



Рис. 18. Джон Гелли, чемпион Англии (1808 г.).

Время Бельчера было менее счастливым для бокса, и во многих графствах призовые бойцы стали преследоваться местными властями и часто арестовывались «за нарушение общественной тишины и спокойствия». Это сильно заглушало наступивший было расцвет бокса.

Матч Бельчера с Берксом пережил в силу этого много злоключений.

Организаторы матча держали, в секрете место и время боя, и противники приезжали тайком к началу его, но в самый последний момент появлялись представители власти и арестовывали обоих. После нескольких попыток матч все же состоялся в Гурлей Боттоне 25 ноября 1801 года. Победителем вышел Бельчер. За бой с Криббом Бельчер был заключен под арест на 28 дней.

Карьера Бельчера прекратилась из-за несчастного случая в 1800 году; во время игры в теннис он получил удар мячом в глаз и окривел.

1805 г. Генри Пирс — «Боевой петушок» (рис. 17), благодаря своей беспримерной ловкости и успехам, которые он имел против своих противников в Лондоне, получил с общего согласия почетное звание чемпиона Англии», — так писала газета о заместителе ушедшего Бельчера.

Преследование властями боксеров все продолжалось, и матч Пирса с Берксом в самый последний момент был перенесен на другое место. В тот же день известный боксер Том Суэн был арестован на 3 месяца за то, что был секундантом у Беркса. Таков в это время был удел боксеров и «поощрение» спорта.

На протяжении следующих двух десятков лет прошел ряд чемпионов: Джон Гелли — 1808 г. (рис. 18), Том Крибб—1809 г. (рис. 19), Том Спринг—1824 г.



Рис. 19. Том Крибб, чемпион Англии (1809—1823 гг.).

ПЕРИОД НОВЫХ ПРАВИЛ «ЛОНДОНСКОГО ПРИЗОВОГО РИНГА»

1838 г. Новые правила были разработаны и приняты в 1838 г. Они содержали 29 пунктов и являлись усовершенствованием правила Браутона:

1. Ринг должен быть размером 24 ф. × 24 ф. (7м20 см × 7 м 20 см) и окружен восемью столбами, поддерживающими два ряда веревок, верхняя из которых должна быть на высоте 4 футов от пола и нижняя — на высоте 2 футов. В центре ринга делается отметка «скрэтч».

2. Каждый боец обслуживается двумя секундантами и помощником. Бойцы, пожав руки, предоставляют секундантам тянуть жребий по выбору угла для отдыха. Выигравший

выбирает угол, сообразуясь с направлением ветра и солнца. Другой боксер занимает противоположный угол по диагонали.

3. Каждый боксер имеет платок выбранного им самим цвета. Секундант привязывает его к одному из столбов. Эти платки передаются победителю как трофей.

4. Бой проводится двумя судьями, которые выбирают рефери для того, чтобы разрешать спорные вопросы, и решение рефери считается окончательным.

Рефери получает за судейство 5% из суммы приза, которые он берет из части победителя.

5. Если один из боксеров получил повреждение, то секунданты должны осмотреть его и выяснить, в результате чего оно получено. В случае, если же повреждение нанесено недозволенным действием, то судьи и рефери решают, как поступить.

6. Ботинки бойцов не должны иметь шипов. Если бой проводится на траве, то каждый ботинок, не должен иметь более 3 шипов размерами не длиннее 13 мм и не толще 4 мм. Эти шипы располагаются: два на самом широком месте подошвы и один на пятке. При нарушении этого правила боец исключается.

7. Когда бойцы готовы к бою, они становятся на отмеченные места («скрэтч»), а секунданты покидают ринг и не входят в него до окончания раунда, а в других случаях только с разрешения рефери. Нарушение этого правила влечет за собой дисквалификацию бойца.

8. При падении одного из бойцов секунданты оказывают ему помощь, и никто не смеет им мешать.

9. По истечении 30 секунд перерыва по сигналу рефери «Время!» бойцы должны занять свои позиции у отметки на середине ринга и если кто-либо из бойцов не встанет через 8 сек. к «скрэтчу», считается побежденным. Секунданты после команды «Время!» должны немедленно покинуть ринг. Опоздание на 8 секунд считается потерей боя для их боксера.

10. Никто, кроме рефери и секундантов, не имеет права входить на ринг во время боя и после окончания его.

11. Секунданты не должны подавать никаких знаков боксеру и должны быть вежливы и заботиться только о помощи своему боксеру.

12. Подняв своего боксера, секунданты должны осмотреть его повреждения и в случае их серьезности бой должен быть кончен по решению рефери.

13. Бойцы должны твердо стоять на ногах. Если боец умышленно падает без удара, то он дисквалифицируется.

Но это правило не относится к бойцу, упавшему от усталости или от удара.

14. За удар головой боец дисквалифицируется.

15. Запрещается ударять лежащего противника. Противник, стоящий на одном или двух коленях или дотрагивающийся рукой до пола, считается лежащим и не должен сам наносить удары.

16. Запрещены удары в поясницу и ниже пояса.

17. Запрещено нанесение повреждений коже щипками, царапанием и укусом.

18. Запрещено пихание или удары ногой лежащего противника.

19. Все пари выплачиваются сразу же по окончании боя.

20. Рефери и судьи должны находиться у центрального столба снаружи веревок.

21. Деловые объявления делаются глашатаем, он же объявляет, где будут выплачены деньги за бой.

22. В случае, если бой прерывается из-за непредвиденных причин, то рефери должен указать время и место его повторения.

23. Если результат боя остается нерешенным, то бой должен быть повторен на той же неделе, причем все пари считаются нерешенными.

Обязанности рефери сохраняются, а призы остаются на руках у глашатая.

24. Каждый боец, самовольно покидающий ринг, не ожидая решения рефери, считается проигравшим бой.

25. Если секунданты заявляют о неправильности, то по команде рефери «Фаул!» бойцы должны отойти в углы и ждать решения судей. Если по команде «Время!» боксер не

становится у отметки в течение 8 секунд, то он считается проигравшим бой.

26. Если боец покидает ринг, чтобы избежать дисквалификации или по другой причине, то он объявляется побежденным.

27. Запрещается боксерам иметь в руках твердые предметы: камни, палки или что-либо другое. По требованию судьи боксер обязан показать разжатую ладонь.

28. Запрещается опираться о веревки ринга. Боец, опирающийся спиной о столб или веревки, считается лежащим. Если же противник стрит на коленях и старается подняться, держась за веревки, то боксер должен помочь ему.

29. Бой в помещении должен проводиться по этим же правилам.

Эти правила были в силе до введения перчаток и также мало смягчали грубость бокса. Уже одно условие боя на голых кулаках исключало доступность бокса для всех. Тормозили его развитие также многочисленные препятствия со стороны местной полиции, запрещавшей матчи в некоторых графствах.

Пункт 23 этих правил, введенный очевидно организаторами матчей, учитывает возможность запрещения матча для переноса его в другое место.

Организаторы матчей обычно устанавливали ринг на границах нескольких графств, чтобы избежать ареста со стороны шерифов. Эти правила предусматривали также и заключение пари зрителями, что было обычным явлением в каждом матче. Пункт введен во избежание споров между ними.

1841 г. Бенджамен Коунт, новый чемпион Англии, боксировавший по этим правилам (рис. 20), отразил состояние бокса того времени. В связи с запрещением искусство бокса сильно упало, и в частности приемы и действия, проводимые чемпионом Коунтом, были очень примитивны. Он совсем не умел защищаться и строил свою тактику на силе и энергии.

Первенство он получил в матче с Уордом в феврале 1841 г. Весь бой продолжался 47 минут и содержал 35 раундов.

С этого матча был введен чемпионский пояс как традиционный переходящий приз, находившийся у чемпиона до потери им звания.

Этот первый пояс был сделан по подписке среди любителей бокса. Он был сделан из красного бархата и отделан кожей, на нем были прикреплены серебряные щиты для выгравирования на них имен чемпионов.

Став чемпионом Англии, Коунт поехал в Америку для встречи с боксерами Нового Света.



Рис. 20. Бенджамен Коунт, чемпион Англии (1841—1844 гг.).



Рис. 21. Вильям Томпсон, чемпион Англии (1845—1849 гг.).

1845 г. Следующей знаменитостью призового ринга был Вильям Томпсон (рис. 21), по прозвищу «Бендигго». Хотя время его боевой деятельности проходило под знаком запрещения бокса, все же он своими выступлениями собирал громадное по тому времени число зрителей: так, на его матче с Коунтом 9 сентября 1845 года в Нью-Порте присутствовало 20 000 зрителей. Местные власти несколько раз отменяли этот матч и подготавливали приказ об аресте обоих боксеров. Бендигго выиграл звание чемпиона после

жестокого боя, продолжавшегося 2 часа 10 минут, содержавшего 93 раунда.

Следующими чемпионами были Перри и Брум (рис. 22).



Рис. 22. Гарри Брум, чемпион Англии (1851—1852 гг.).



Рис. 23. Том Сойэрс, чемпион Англии (1857—1860 гг.).

1857 г. Один из самых выдающихся боксеров в эпоху боев на голых кулаках был Том Сойэрс (рис. 23). Сойэрс выступал на ринге 12 лет (1849—1860) и имел 16 боев, из которых выиграл 14, победив сильнейших боксеров своего времени. Своими выступлениями он вновь поднял упавшее было искусство бокса. В боевой позиции он обладал хорошим стилем, вес тела обычно держал на левой ноге, правая рука была приподнята, а левая опущена. У него были быстрые и уверенные движения, он прекрасно ориентировался в бою и находил всегда нужные действия. Ко всему этому он был вынослив. Слабой стороной его в то время считали — стремление избежать боя в минуту слабости, что в современном понимании характеризует его как хорошо владеющего тактикой бокса.

В его время был учрежден новый чемпионский пояс, по условию переходивший в собственность после 3-летнего пребывания чемпионом, который обязан был защищать звание против любого боксера страны с матчем через 6 месяцев после вызова.

Во времена Сойэrsa бокс подвергался жестоким преследованиям со стороны пуритан — членов влиятельной в то время в Англии религиозной секты. Поэтому организация каждого матча проводилась с большой осторожностью и тайком от полиции. Так, устраивая матч Сойэрс—Арон, организаторы распространяли секретно среди любителей билеты, в которых указывалось время и место боя и средства транспорта.

1860 г. 18 апреля этого года впервые был организован международный матч между Сойэрсом (Англия) и Хинэном (Америка) (рис. 24).

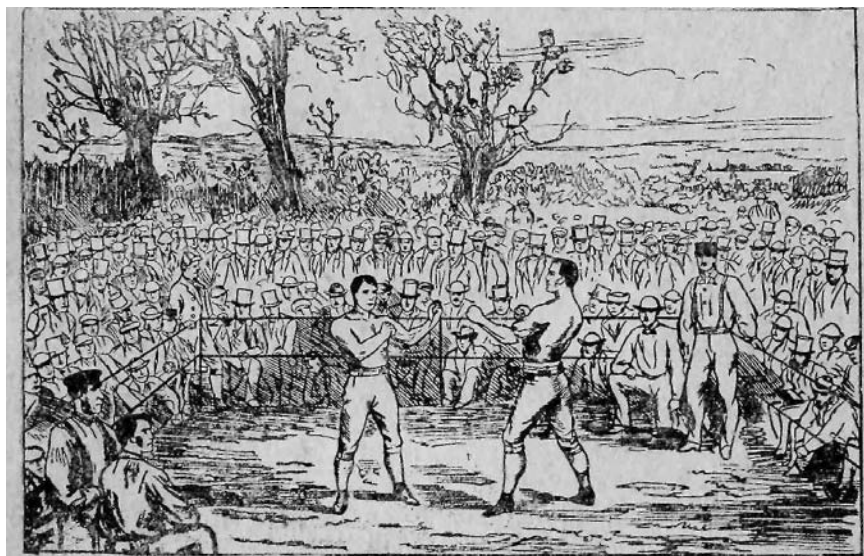


Рис. 24. Бой между Сойэрсом (слева) и Хинэном 17 апреля 1860 г.

Америка, выставяя своего чемпиона, не имела такого опыта в боксе, как Англия. О боксе в Америке стало известно с 1816 года.

Первым официальным чемпионом Америки был объявлен в 1840-х годах Том Хайэр. Его первый бой состоялся в 1841 году с Мак-Клоски и длился 2 часа 55 мин. (101 раунд). Матчи в Америке проводились по правилам лондонского призового ринга.

Затем Хайэр побил в 1849 году в Рок-Пойнте Янки Сюзливана после 15 раундов и Джона Морриса, после чего он оставил ринг -окончательно, уйдя непобежденным. Вторым чемпионом после встречи с Янки Сюзливаном стал Моррис.

Третьим чемпионом в 1860 году был Хинэн (рис. 25), проигравший вначале Моррису в 11 раундах. От второго боя с ним Моррис отказался. До 1860 года, т. е. до окончания войны между Северными и Южными Штатами, бокс не имел большого распространения, но после этого времени развитие его пошло со стихийной быстротой.

Встреча Хинэна с Сойэрсом вызвала большой интерес в спортивных кругах обеих стран. Матч продолжался 2 часа 6 минут (42 раунда). Матч не был окончен и был признан с сомнительными результатами — «вничью».

Это был последний матч Сойэrsa.

1861 г. После Сойэrsa первенствовал Джем Мейс (рис. 26), довольно искусный боец, но замешанный в ряде сговоров с противниками.

1863 г. Том Кинг (рис. 27) был последним законным чемпионом английского призового ринга.

Кинг дважды встречался с Мейсом, проиграв ему первую встречу и выиграв вторую в течение 38 минут. Последний матч этого призового чемпиона был с тем же американцем Хинэном.



Рис. 25. Джон Хинэн,
чемпион Америки
(1860 г.).

Рис. 26. Джем Мейс,
чемпион Англии (1861—
1862 гг.).

Рис. 27. Том Кинг,
чемпион Англии
(1863 г.).

Бой проводился по измененным правилам, где захваты и броски-были уже запрещены. После жестокого боя, длившегося 35 минут. Том Кинг был объявлен победителем.

Последний бой на голых кулаках происходил в 1889, году 8 июля между Сюзливаном и Кильрейном в Ричбурге (Америка). Он продолжался 2 часа 16 мин. 23 секунды (79 раундов).

Самый продолжительный бой, длившийся 6 часов 15 минут, происходил в 1855 г. между Келли и Смитом. Самый короткий бой происходил в Америке в 1886 году и продолжался 30 секунд.

Характер тренировки боксера в эпоху боя голыми кулаками резко отличался от методов современной тренировки.

Во-первых, сами условия боя на голых кулаках предъявляли к тренировке другие требования, где:

- а) бои происходили без точного разграничения на раунды,
- б) бои продолжались до результата и длились в среднем 2 часа,
- в) в бою разрешались захваты и борьба (рис. 28).

Во-вторых, методика тренировки призовых бойцов определялась практикой и собственным толкованием. Поэтому средства ее были нерациональны и неэкономны.



Рис. 28. Характерный момент схватки в призовом боксе. Зарисовка боя между Сулливаном (слева) и Кильрейном в Ричбурге в 1889 г.



Рис. 29. Тренировка призового боксера. Бег за коляской.

Тренировка начиналась за три месяца до боя и протекала в тяжелой ежедневной работе, где выработка выносливости прогулками и бегом стояла на первом месте (рис. 29). Перед тренировкой бойцы принимали в течение определенного периода слабительное лекарство для очистки желудка и кишечника.

Кулаки укреплялись различными составами с целью сделать кожу на них грубой и нечувствительной. В состав входили уксус, водка, лимонный сок, эвкалиптовое масло и пр. Для укрепления связок кулака били им по тяжелому мешку с песком.

Примерный распорядок дня в тренировке призового боксера:

- 5 час. — подъем
- 6 час. — массаж с алкоголем
- 7 час. — отдых
- 8 час. — завтрак (2 котлеты, томат, сельдерей)
- 9 час. — упражнения с тяжестями и гантелями
- 11 час. — прогулка 5 миль шагом и бегом
- 1 час. 30 мин. — обед (суп, ростбиф)
- 2 час. 30 мин. — тренировка на мешке с песком
- 4 час. 30 мин. — прогулка 5 миль шагом
- 6 час. — массаж
- 7 час. — ужин (холодная баранина, салат, чай)
- 8 час. — прогулка 2 мили (после нее массаж)
- 9 час. — сон

ХРОНОЛОГИЯ ЧЕМПИОНОВ АНГЛИЙСКОГО ПРИЗОВОГО РИНГА с 1719 по 1863 г.	
1719—Джекс Фигг	1795—Джон Джексон
1730—Пайпс и Греттинг	1800—Джекс Бельчер
1734—Джордж Тейлор	1805—Генри Пирс
1740—Джек Браутон	1808—Джон Гелли
1750—Джек Слэк	1809—Том Крибб
1760—Билль Стивенс	1824—Том Спринг
1761—Джордж Меггс	1825—Джем Уорд
1762—Джордж Мильсон	1833—Джем Берк
1762—Томас Джоно	1841—Бенджамен Коунт
1765—Билль Дартс	1845—Бендиг
1769—Лайонс	1850—Вильям Перри
1771—Петерс Коркорен	1851—Гарри Брум
1777—Гарри Селлерс	1853—Вильям Перри
1780—Джек Гаррис	1857—Том Сойэрс
1783—Том Джонсон	1861—Джем Мейс
1791—Бенджамен Брайл	1863—Том Кинг
1792—Даниэль Мендоза	

III. СОВРЕМЕННЫЙ БОКС ЗА РУБЕЖОМ

Эпоха современного бокса начинается с введения правил Квинсберри (рис. 30), которые в корне изменили бокс как вид спорта.

Одним из важнейших факторов, определивших современную эпоху бокса, было введение перчаток, что положило конец грубости бокса и придало ему большие возможности в развитии как спортивного упражнения. В силу созданной перчатками безопасности в соревнованиях стали возможными новые боевые средства, и бокс стал более походить на искусство. Защита стала более утонченной, приемы сложнее и удары безопаснее.

С введением весовых категорий бокс перестал быть монополией тяжеловесов и сделался доступным для всех. Это условие дало резкий толчок в смысле его популярности и широкого распространения.

Правила Квинсберри положили основу всем современным правилам профессионального и любительского бокса. Они были весьма лаконичны и содержали всего 12 пунктов.

Приводим полностью их содержание:

1. Матчи могут заключаться только на условиях правильного бокса, который проводится на ринге, каждая сторона которого должна иметь 24 фута (7 м 20 см) или по возможности приближаться к этому размеру.

2. Не разрешается применять приемы борьбы или вешаться на противника.

3. Длительность раунда определяется в 3 минуты с одной минутой перерыва.

4. Если один из противников (по слабости или другой причине) падает, он должен подняться без посторонней помощи в течение 10 секунд, в то время как другой должен отойти в свой угол. Когда упавший снова встает на ноги, бой продолжается до истечения 3 минут раунда.

Если один из противников по истечении 10 секунд после падения не может возобновить бой, рефери имеет право объявить победителем другого бойца.

5. Боксер, который висит на канатах и ноги которого не опираются на землю, рассматривается как лежащий на земле.

6. Ни секундант, ни кто-либо другой не могут входить на ринг во время раунда.

7. Если матч прерван из-за неустраимых причин, рефери должен как можно скорее указать, где и когда он будет окончен, чтобы был законный победитель и побежденный, если держащие пари не пришли к соглашению по расторжению последних.

8. Перчатки должны быть специально боксерскими, нормальных размеров, самого лучшего качества и совершенно новые.

9. Если перчатка разрывается или развязывается, она должна быть заменена другой, удовлетворяющей требованиям рефери.

10. Боксер, ставший на колено, учитывается, как лежащий на земле. Если он в это время получает удар, он признается победителем.

11. Ботинки с гвоздями без головок запрещены.

12. Во всех случаях, не предусмотренных этими правилами, надлежит пользоваться правилами «Лондонского призового ринга».

С введением этих правил, разработанных для боев в перчатках, бокс на голых кулаках был постепенно вытеснен.

Америка, где бокс получил необычайно широкое распространение, уже перегнала Англию в спортивных достижениях и с момента установления звания чемпиона мира завоевала в боксе гегемонию.

1882 г. Первым официальным чемпионом мира был объявлен



Рис. 30.
Автор современных правил бокса Квинсберри.

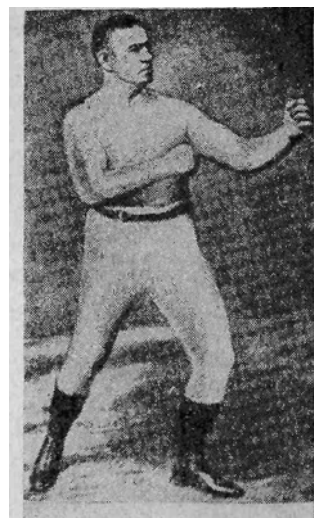


Рис. 31. Джон Сулливан, первый абсолютный чемпион мира (1882—1892 гг.).

американец Джон Сулливан (рис. 31) после ряда побед над сильнейшими боксерами Англии и Америки, в числе которых были Джо Госс, Альф Гринфильд, Чарли Митчель, Джек Кильрейн и Падди Райэн.

Сулливан являлся как бы переходным боксером из старой эпохи в новую, проведя половину своих боев на голых кулаках.

Как боец Сулливан был довольно медлительный в движениях, но обладал страшной силой удара (рис. 32).

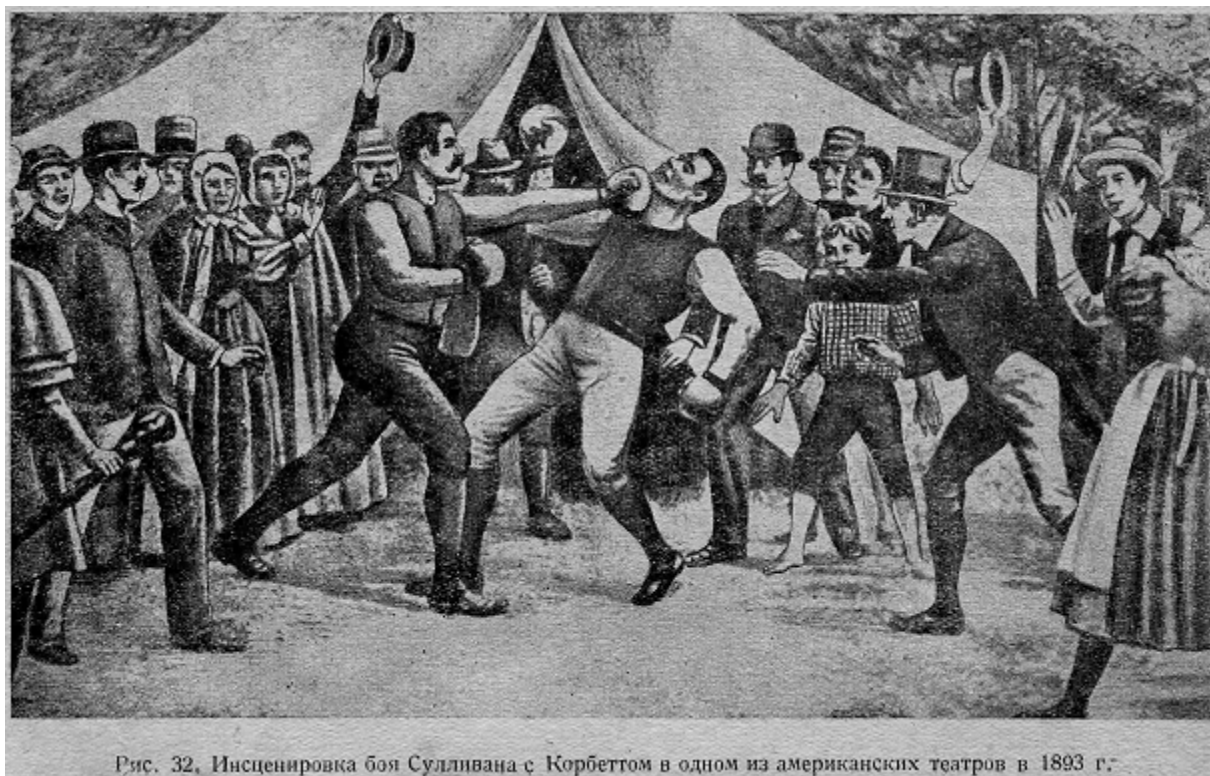


Рис. 32. Инсценировка боя Сулливана с Корбеттом в одном из американских театров в 1893 г.

В боевом списке у него значилось много побед нокаутом, в силу чего ему приписывается историками открытие действия удара в челюсть и изобретение нокаутирующих ударов.

Верно это или нет, но надо сказать, что с введением перчаток резко сократилась продолжительность боев, и если ранее побеждал выносливый боец, то теперь стал побеждать искусный.

В дальнейшем совершенствование стиля боя пошло быстрыми шагами, а рост техники и тактики выявлялся на смене чемпионов мира, где каждый из них вносил нововведение, побеждая старого чемпиона новым качеством.

С момента введения розыгрыша первенства мира смена чемпионов участилась, смена их ближе к нашему времени стала производиться еще чаще. Причиной этому является большая конкуренция в последние годы. Если тогда Сулливан в течение 10 лет был непобедим, то теперь за 10 лет сменилось уже 7 чемпионов:

1892 г. Вторым чемпионом мира был Джеймс Корбетт (рис. 33), победивший Сулливана 7 сентября 1892 г. в Нью-Орлеане. Любительский бокс развивался медленнее, чем профессиональный, но также имел много приверженцев.

Корбетт начал свою боевую деятельность как любитель, и первым большим его достижением был выигрыш любительского первенства Америки в тяжелом весе.

Как боец он занимает видное место в истории бокса и в свое время внес большую культуру в мастерство боя.

В его стиль входила быстрая работа ног, которая приобрела с того времени популярность. Находясь все время в движении, он был полон быстроты и энергии. Он ловко играл на изменении дистанции, то приближаясь к противнику, то отдаляясь от него, проводя ложные удары для раскрытия его защиты и, пользуясь замешательством, наносил сильные удары в открытые места.

Своей манерой боя он выгодно выделялся среди бойцов того времени, был выдержан в дисциплине боя, в правильности приемов и корректном отношении к противникам. За это американцы прозвали его «джентельмен Джим», он считался ими лучшим демонстратором боксерского искусства.

Корбетт реорганизовал существовавшую тогда систему тренировок, внося много нового в упражнения. Он первый ввел упражнения с пенчинг-болом, со скакалкой и дыхательную гимнастику.



Рис. 33. Джемс Корбетт, абсолютный чемпион мира (1892—1897 гг.).

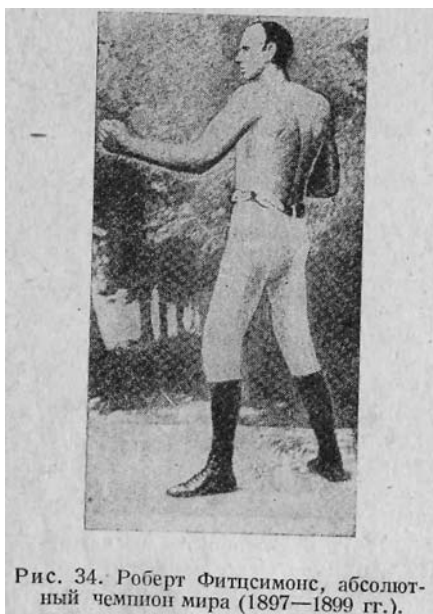


Рис. 34. Роберт Фитцсимонс, абсолютный чемпион мира (1897—1899 гг.).



Рис. 35. Джемс Джеффрис, абсолютный чемпион мира (1899—1905 гг.).

1897 г. Боб Фитцсимонс (рис. 34) отнял первенство у Корбетта 17 марта 1897 г., нокаутировав его на 14-м раунде.

В истории бокса он был боксер-уникум, замечательный тем, что стал абсолютным чемпионом в возрасте 36 лет, имея всего 75 килограммов веса. Он очень долго был боеспособен и в возрасте 47 лет выдержал 12 раундов против чемпиона Австралии Билля Ланга.

У него была очень своеобразная фигура: «он имел ноги легковеса, торс средневеса и руки тяжеловеса». Фитцсимонс, будучи левшой, обладал великолепной техникой, тактическими способностями и выносливостью. В технику бокса он внес свой прославленный «шифт-понч» — удар в солнечное сплетение. Открытие действия этого удара ему приписать нельзя, так как он был известен еще во времена Браутона, но Фитцсимонс усовершенствовал его и сделал таким же популярным, каким в свое время был удар Сулливана в челюсть. «Шифт-пбнч» послужил началом для развития коротких ударов.

1899 г. Чемпион Джим Джеффрис (рис. 35). Это был атлетически сложенный боксер весом в 100 кило и ростом 1 м 87 см.

В своем методе боя он разработал позицию «крауч» для ударов на близкой дистанции. Эта позиция делала его неуязвимым для прямых ударов, не попадавших под нужным углом, удары снизу он блокировал локтями. Из этой позиции Джеффрис с успехом наносил ряд коротких ударов в корпус и в голову.

В настоящее время «крауч Джеффриса» широко применяется как позиция ближнего боя. Будучи чемпионом, Джеффрис знал только успех, победив всех претендентов на первенство мира. 3 июля 1905 года он непобежденным покинул ринг, уступив первенство молодому выдвигающемуся Марвину Харту, но Харт удержал свое «первенство» всего лишь несколько месяцев, не имея боев до встречи с Бернсом, который в Лос-Анжелосе легко выиграл у него по пунктам в 20 раундов.

1906 г. Томми Бернс, «преемник Джефа», будучи полутяжеловесом в 80 кило, имел сравнительно малый рост (170 см). Своих успехов в боксе он достиг, подойдя к нему научным путем и обладая большими знаниями в нем, стал подлинным мастером ринга.

В своем стиле он усовершенствовал позицию «крауч», выгодно пользуясь ею для своего низкого роста. Он также обладал легкостью в работе ног на дальней дистанции. До встречи с Джонсоном он был сильнейшим боксером, победив Билля Сквайрса, Билля Ланга, Джима Рокса, Гюннера Мойра и др. В его боевом списке значится более 50 матчей.



Рис. 36. Джек Джонсон, абсолютный чемпион мира (1908—1916 гг.).



Рис. 37. Матч на абсолютное первенство мира между Джонсоном (справа) и Джеффрисом в Рено 4 июля 1910 г.

1908 г. Со времени негритянского чемпиона мира Джека Джонсона (рис. 36) в Америке начался бурный рост профессионального бокса. Количество публичных матчей сильно возросло, на больших матчах присутствовало по несколько десятков тысяч зрителей. Антрепренеры и устроители матчей наживали большие деньги, создавая вокруг бокса с целью рекламы и наживы, сенсационность и ажиотаж.

В матче Джонсона с Бернсом его черная кожа была использована для создания шумихи о «честь белой расы». Благодаря такой «рекламе», раздувающей расовую ненависть, Джонсон всегда боксировал в враждебной для него обстановке. Он обладал удивительным спокойствием и присутствием духа и всегда с улыбкой выслушивал реплики из публики самого неприятного содержания. В бою он также никогда не утрачивал спокойствия и равновесия, он был большим специалистом в «Пассивной атаке», проводя свои удары и приемы во время атаки противника, которую вызывал искусной тактической игрой. На психику противника он действовал разговором, который в то время на американских рингах разрешался (на английских был запрещен).

Его бой с Бернсом был игрой кошки с мышью, и он, как бы танцуя и улыбаясь, не переставал изводить Бернса остроумными, медленно в течение 14 раундов выматывая его силы и не нанося решительных ударов. Бернс был беспомощен против него и перенес самые ужасные унижения, какие когда-либо выпадали на долю чемпиона.

Пытка его кончилась, когда полиция вмешалась и прекратила бой.

Несмотря на притеснения Джонсона как негра, он в течение 8 лет сохранял звание чемпиона, побивая все «надежды белых».

Наконец, против него «для защиты чести белых» выступил «сам» уже начавший жиреть Джеффрис. 4 июля 1910 года в Рено состоялся бой, в котором Джеффрис был нокаутирован на 15-м раунде (рис. 37).

В этом бою обстановка для Джонсона была ужасающей. Большинство зрителей лихорадочно ждало его поражения, и все-таки негр принял все это с улыбкой, ни на минуту не потеряв спокойствия.

Все его поведение на ринге было величайшим проявлением храбрости. Американцы, «белые», в бессильной расовой злобе называли его «лучшей боевой машиной, когда-либо существовавшей».

1916 г. Джесс Уиллард, ковбой исполинского роста (198 см) и весом в 113 килограммов, был одной из «надежд белых», которых предприниматели бокса искали как достойных заместителей Джонсона.

Ему-то и суждено было выполнить эту миссию, правда, сомнительно честным способом. Бой состоялся в Гаванне 5 апреля 1916 г., и Джонсон был нокаутирован на 26-м раунде (рис. 38).



Рис. 38. Финал матча на первенство мира между Уиллардом и Джонсоном в 1916 г. (Джонсон в нокауте).

Есть разные версии о правильности боя: одна говорит, что Джонсон продал свое первенство, другая отрицает это.

Во всяком случае Уиллард на профессиональном ринге в основном выигрывал за счет физической силы.

1919 г. Через три года пребывания чемпионом Уиллард был легко нокаутирован Демпси в матче в Толедо 4 июля 1919 года (рис. 39).

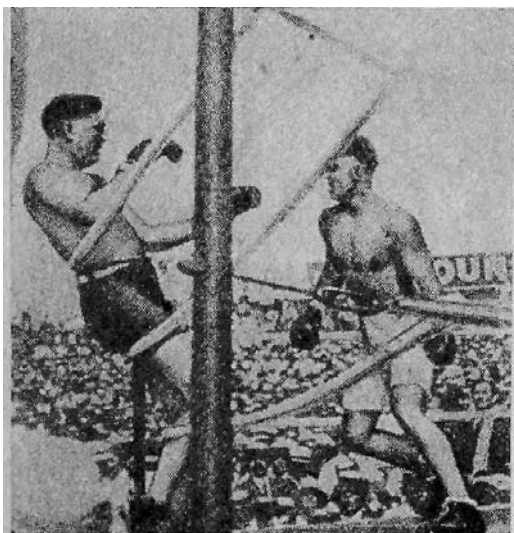


Рис. 39. Матч на первенство мира между Демпси (справа) и Уиллардом.



Рис.40. Джек Демпси, абсолютный чемпион мира (1919—1926 гг.).

Джек Демпси (рис. 40) был одной из самых популярных фигур на боксерском ринге. Своей агрессивной тактикой и быстрыми победами нокаутом он отвечал вкусам американского зрителя. Его боевой список включает 47 побед нокаутом из 79 матчей.

Стиль боя Демпси совершенен для боксера типа «инфайтера», и им полностью использованы его природные данные.

В бою он постоянно искал ближней дистанции, в которую входил приемом, получившим

название «солнышко Демпси». Этот прием заключался в раскрытии защиты противника посредством финтирующих круговых движений корпусом, после которых шел сильнейший «крюк» в голову или в корпус с последующим развитием атаки короткими ударами. Демпси был непревзойденный «инфайтер», в силе и искусстве которого не знал себе равных.

Являясь типичным представителем американской школы Демпси был очень реалистичен в бою; в своей тактике он никогда не избегал встречного боя, ведя бой довольно простыми, но практичными средствами.

Из всей плеяды чемпионов он был наиболее сокрушающий боец, в ближнем бою он проделывал буквально разрушающую работу своими крюками и апперкотами.

В свое время, когда звание чемпиона мира часто оспаривалось, он продержал его в течение 7 лет.

1926 г. 23 сентября этого года Джоне Тэнни в 10-раундовом бою отнял у Демпси его первенство.

На матче присутствовало 145 000 зрителей. Реклама матча заполняла все газеты Америки и Европы.

Поражение Демпси было большой неожиданностью для американского зрителя, но Тэнни доказал свое превосходство и в реваншном бою, состоявшемся 22 сентября 1927 г. в Чикаго. На матче присутствовало более 150000 зрителей. Тактика Тэнни в обоих матчах выражалась в стремлении вести бой на дальней дистанции, с тщательным уклонением от инфайтинга посредством клинча — уходов быстрой работой ног и встречных останавливающих ударов левой рукой. На дальней дистанции он имел над Демпси преимущество в маневренности и длинных ударах. Оба боя Тэнни выиграл по пунктам. Тэнни принадлежит к тому почетному числу боксеров новой формации, которые подходят к боксу путем глубокого знания его мастерства, тактики и метода. В своих физических данных Тэнни был нормальным тяжеловесом в 85 килограммов при росте в 185 см, обладая хорошо сложенной пропорциональной фигурой.

Тэнни ушел с ринга чемпионом, не возвращаясь на него, как это сделал в свое время Джеффрис. После его ухода в 1928 г. лига профессионального бокса объявила его место вакантным, выбрав 6 сильнейших тяжеловесов для розыгрыша между ними первенства мира.

В это число вошли: Демпси, Фирпо, Паолино, Шмеллинг, Карнера и Шарки.

В финал вышли немец Шмеллинг и американец Шарки. 1930 г. В матче 12 июня в Нью-Йорке Макс Шмеллинг получил звание чемпиона.

Это был первый европеец, который стал чемпионом мира. Но эта победа была достигнута несколько необычным путем: в 4-м раунде он получил от Шарки запрещенный удар ниже пояса и после дисквалификации противника был приведен в чувство и объявлен победителем. До этой «счастливой» для Шмеллинга случайности Шарки в предыдущих раундах имел над ним преимущество.

Пресса не хотела признать чемпионом лежащего в беспомощном положении на полу ринга, дав ему прозвище «горизонтального чемпиона». По стилю боя Шмеллинга называют «двойником Демпси» — та же манера двигаться по рингу, тот же «крауч» перед атакой и то же предпочтение инфайтингу, но разница в классе боя.

1932 г. Во вторичном бою с Шарки 22 июня 1932 г. в Нью-Йорке Шмеллинг проиграл встречу, но оказал большое сопротивление. На матче присутствовало 70 000 зрителей. 30-летний Шарки, как и его предшественник Шмеллинг, своим первенством в боксе не повысил класс боксерского искусства и был много слабее и Демпси и Тэнни.

Как боец он соответствовал всем установкам американского стиля, ведя бой преимущественно на ближайшей дистанции, отличаясь необыкновенной горячностью.

1933 г. Возраст Шарки быстро сказался, да и его заместитель был довольно внушительной фигурой на ринге, превышая в росте и весе даже «великана» Уилларда. Это был итальянец Примо Карнера ростом 2 м 6 см и весом в 125 килограммов. Их бой состоялся в Нью-Йорке 29 июня 1933 г. и окончился нокаутом Шарки на 5-м раунде;

Несмотря на необычайные силовые данные Карнера, он в своих боях старался боксировать технически и довольно быстро передвигался по рингу. По сравнению с хорошими тяжеловесами его удары были не сильные, а особенно ему не хватало резкости.

Тактически он строил бой на дальней дистанции, не плохо работая левой рукой. Ровно год продержался «колосс на глиняных ногах», как его окрестили журналисты за неумение применяться к агрессивному противнику.

1934 г. Таким противником был следующий чемпион, американец Макс Бэр (рис. 41).

Бэр был нормальным тяжеловесом в 92 кило и ростом 189 см.

Это был энергичный спортсмен с прекрасной техникой, наступательной тактикой и сильным ударом.

Он был очень подвижен в бою и решителен в действиях.

Бой на звание чемпиона происходил 14 июня 1934 г.

Бэр вел бой в очень быстром для тяжеловеса темпе и в 11-м раунде нокаутировал Карнера. За весь бой Карнера падал нокдаун 12 раз.

Будучи чемпионом, Бэр поднял класс бокса после трех своих предшественников.

Но Бэр был слишком беспечен для чемпиона. Отсутствие режима, регулярной тренировки и серьезных встреч быстро сказалось на его боевой форме, и через год в первом матче с малозначительным боксером Бреддоком он начисто проиграл ему бой и заодно свое звание чемпиона.



Рис. 41. Джо Луис (справа) и Макс Бэр перед взвешиванием к матчу на первенство мира.

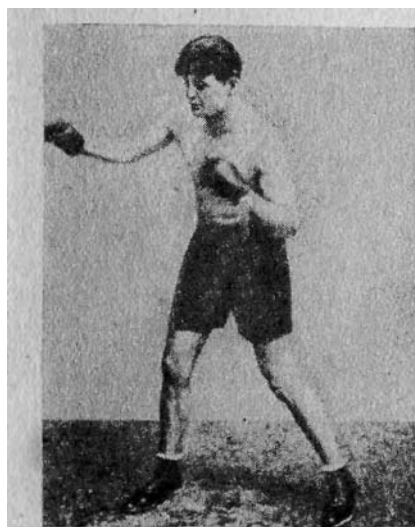


Рис. 42. Джеймс Бреддок, абсолютный чемпион мира (1935—1937 гг.).



Рис. 43. Джо Луис, абсолютный чемпион мира (1938 г.).

1935 г. Этот матч состоялся 13 июня 1935 г. Все 15 раундов боя закончились полностью, и Бреддок выиграл по пунктам, показав преимущество в большинстве раундов (рис. 42).

Бреддок в глазах американского зрителя не имел никаких шансов на победу, и его успех был совершенно неожиданным для всех. 29 лет для чемпиона бокса — солидный возраст! Ему просто повезло, и его первенство при соотношении сил с другими видными боксерами — факт, конечно, случайного порядка. На боксерском горизонте в это время поднималось новое светило — негр Джо Луис (рис. 43), который рядом блестящих выступлений полностью вытеснил Демпси. Его боевой список такой же яркий; в нем перечисляются победы нокаутом в первых раундах.

Но не так легко добраться до звания чемпиона, как это удалось сделать Бреддоку, да и путь полон извилинами, создаваемыми предпринимателями ринга, регулирующими победы по своему усмотрению. Победа уже стареющего Шмеллинга над Луисом была сенсацией. Деньги решают судьбы профессионального бокса в капиталистических странах, и проиграть в этом матче, очевидно, было выгодным для самого Луиса. По сравнению со Шмеллингом 22-летний Луис с его данными был, несомненно, выше.

1937 г. Когда, наконец, Луис встретился с Бреддоком, то исход боя был заранее ясен. Бреддок был нокаутирован, не оказав достаточно сильного сопротивления.

22 июня 1938 г. Луис, наконец, по-настоящему продемонстрировал свое превосходство

над фашистским чемпионом Шмеллингом нокаутировав его в 1-м раунде.

Современные знатоки бокса пророчат Луису долгое пребывание чемпионом, считая, что он далеко опередил в достижениях своих ближайших претендентов на титул.

Профессиональный бокс за последние годы получил большое развитие и в различных странах является излюбленным зрелищем.

При всей продажности и сомнительной спортивной честности зарубежный профессиональный бокс интересен достижениями в мастерстве, технике и тактике лучших представителей его.

Лучшие из боксеров-любителей, прельщаясь возможностью заработать большие деньги, обычно вербуются предпринимателями в профессионалы. Неправильно очень распространенное мнение, будто доходы боксеров-профессионалов очень значительны. Очень немногие боксеры получают высокий гонорар; преобладающее же большинство боксеров тяжело работает и очень плохо оплачивается.

В карьере боксера-профессионала большую роль играет менеджер, т. е. предприниматель, являющийся официальным представителем и хозяином его деловых интересов.

На нем лежит обязанность заключения договоров с организаторами матчей, рекламная сторона, подбор противников материальное обеспечение тренировки и организация ее.

Заклучая контракт с боксером обычно на несколько лет, менеджер является фактически хозяином его, получая от матчей до 40% из гонорара боксера и вычитая, кроме того, затраты на тренировку. В результате боксеру остается очень мало.

В условиях профессионального бокса все боксеры вынуждены пользоваться услугами менеджеров, так как организация дела всецело находится в руках последних. Кроме того, большинство боксеров не имеет ни средств, ни времени на тренировку и сложную организацию дела.

Любительский бокс за границей также имеет большое распространение. В буржуазных странах хорошо знают его воспитательную ценность и для своих «кадров» его преподают в школах и в армии.

Любительский бокс резко отграничивается от профессионального.

Боксер-любитель определяется требованиями к нему в отношении соблюдения «чистоты спорта» приводим выдержку из устава союза боксеров-любителей, определяющую боксера-любителя.

«Любителем называется боксер, который:

1. Никогда не боксировал для заработка.
2. Не боксировал в паре с профессиональным боксером ради получения какого-либо приза.
3. Никогда не преподавал бокса.
4. Не был секундантом в профессиональном матче».

Сохранять такие «высокие принципы спорта» может только обеспеченный любитель из класса капиталистов. Другой любитель, принужденный зарабатывать хлеб тяжелым трудом, после которого не остается времени на тренировку, конечно, не имеет возможности добиться достижений в выбранном им виде спорта, т. е. фактически доступ к боксу в капиталистических странах трудящимся закрыт.

За границей имеются совершенно самостоятельные организации, объединяющие боксеров-любителей. В спортивной работе они никак не связаны с профессиональными организациями и соревнования проводят отдельно.

Соревнования между боксерами-любителями проводятся на командные и личные первенства. Любительское первенство мира разыгрывается каждые четыре года на так называемых олимпиадах.

В олимпийские состязания бокс впервые был включен в 1904 г. в С.-Луи, но в них принимали участие одни американцы.

В 1908 г. к ним присоединились англичане.

С этого времени до 1920 г. бокс на олимпиадах не разыгрывался.

С Антверпенской олимпиады 1920 г. бокс включается в состязания уже регулярно. Олимпиады, устраиваемые буржуазными спортивными организациями, проводятся как бы под знаком содружества народов, но на самом деле они ни в какой мере не отвечают традициям древнегреческих Олимпиад, по примеру которых они организованы.

Так например, на последней олимпиаде в Берлине в 1936 г. многие страны и организации категорически отказались принимать в ней участие, так как она устраивалась на территории фашистского империалистического государства.

Приводим имена победителей первых трех мест на олимпиадах.

ОЛИМПИЙСКИЕ ПЕРВЕНСТВА ПО БОКСУ				
Весовые категории	1920 г. Антверпен	1924 г. Париж	1928 г. Амстердам	1932 г. Лос-Анжелос
«Муха»	1. Ди Жинаро—США 2. Петерсон—Дания 3. Гутерсон—Англия	1. Ла Барба—США 2. Мак-Кензи—Англия 3. Фи—США	1. Косцис—Венгрия 2. Аппель—Франция 3. Каваньоли—Италия	1. Энекес—Венгрия 2. Кабанас—Мексика 3. Салика—США
«Петух»	1. Уокер—Южн. Африка 2. Грахам—Канада 3. Мак-Кензи—Англия	1. Смит—Южн. Африка 2. Триполи—США 3. Сэз—Франция	1. Таманьини—Италия 2. Далей—США 3. Исаакс—Южн. Африка	1. Гвинпи—Канада 2. Цигларский—Германия 3. Вилланова—Филиппины
«Перо»	1. Фришт—Франция 2. Ганке—Франция 3. Гарзена—Италия	1. Фильде—США 2. Салаз—США 3. Карлуччи—Аргентина	1. Ван Клавверен—Голландия 2. Перальта—Аргентина 3. Девинз—США	1. Робледо—Аргентина 2. Шлейнкофер—Германия 3. Карльсон—Швеция
Легкий	1. Мосберг—США 2. Йогансен—Дания 3. Ньютон—Канада	1. Нильсон—Дания 2. Копелло—Аргентина 3. Бойльштейн—США	1. Орланди—Италия 2. Галайко—США 3. Бергрэн—Швеция	1. Стевенс—Южн. Африка 2. Альквист—Швеция 3. Бор—США
Полусредний	1. Шнейдер—Канада 2. Иреланд—Англия 3. Кольберг—США	1. Деларж—Бельгия 2. Мендез—Аргентина 3. Люис—Канада	1. Морган—Нов. Зеландия 2. Ландини—Аргентина 3. Смилли—Канада	1. Финн—США 2. Кампе—Германия 3. Альберг—Финляндия
Средний	1. Маллин—Англия 2. Прудомм—Канада 3. Герксевич—Канада	1. Маллин—Англия 2. Эллиот—Англия 3. Бэкен—Бельгия	1. Тосканини—Италия 2. Германек—Ч. Словакия 3. Стюарт—Бельгия	1. Барт—США 2. Азар—Аргентина 3. Пирс—Южн. Африка
Полутяжелый	1. Эгон—США 2. Сорсдаль—Норвегия 3. Франк—Англия	1. Митчелль—Англия 2. Петерсен—Дания 3. Сорсдаль—Норвегия	1. Аведано—Аргентина 2. Пистулла—Германия 3. Милион—Голландия	1. Карстен—Южн. Африка 2. Росси—Италия 3. Йоргенсен—Дания
Тяжелый	1. Раусон—Англия 2. Петерсен—Дания 3. Элор—Франция	1. Порат—Норвегия 2. С. Петерсен—Дания 3. Порцио—Аргентина	1. Юрадо—Аргентина 2. Рамм—Швеция 3. Михаэльсен—Дания	1. Лоуэлль—Аргентина 2. Ровати—Италия 3. Фэри—США



Рис. 44. Лубочное изображение кулачных бойцов старой Руси XVIII века.

IV. БОКС В ДОРЕВОЛЮЦИОННОЙ РОССИИ

Спортивная жизнь царской России ограничивалась существованием немногих буржуазных организаций. Не могло быть и речи о массовом развитии спорта среди трудящихся.

Старая Россия не оставила советским боксерам спортивного наследства, так как серьезного распространения бокс не имел (рис. 44). Только небольшая кучка любителей этого вида спорта занималась им в Петербурге, Москве и Киеве.

1897 г. В Петербург впервые завез бокс приехавший в этом году из Франции окончивший Жуанвильскую школу преподаватель Э. И. Лусталло.

Вначале он обучал небольшую группу любителей, составившуюся целиком из тяжелоатлетов. Среди его учеников выделялся тогда старейший ныне ленинградский спортсмен Гвидо Мейер (рис. 45), совмещавший бокс с гирями, в которых он держал ряд рекордов.

Первый матч бокса в старой России был устроен 31 мая 1898 г. на Каменноостровском велодроме, между Мейером и англичанином Мази, работавшим на одном из заводов. Обстановка матча по своей примитивности напоминала английский призовой бокс отдаленных времен.

Бой происходил на открытом воздухе, веревки ринга держали в руках присутствующие, перчатки были случайные.

Оба бойца отличались высоким ростом и атлетическим сложением. Первый раунд выиграл англичанин, но уже во 2-м, после сильного нападения Мейера, он сдался.

Второй матч состоялся в Михайловском манеже, где выступал сам Лусталло против англичанина Бенца. Бой продолжался три раунда по 3 минуты и окончился победой Лусталло. Этим и кончились первые публичные выступления. Лусталло, имевший большие знания во французском боксе, в дальнейшем целиком переключился на него, и английским боксом уже не занимались.

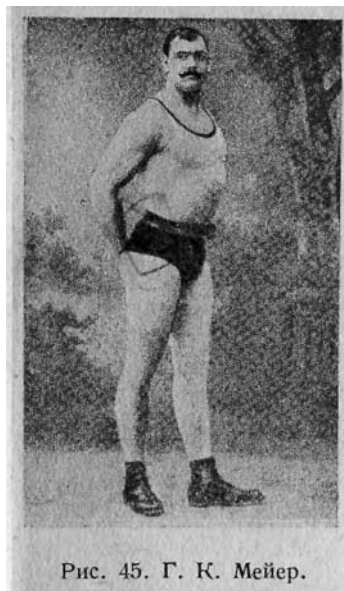


Рис. 45. Г. К. Мейер.

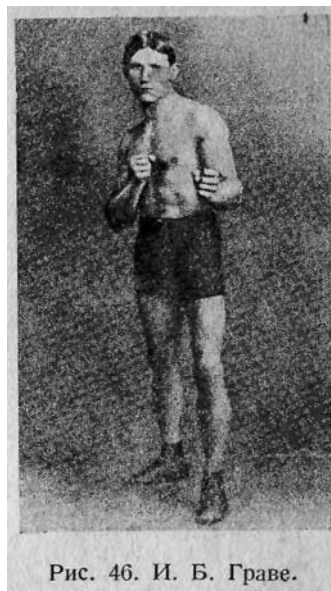


Рис. 46. И. Б. Граве.

1913 г. Только в 1913 г. английский бокс вновь начал возрождаться. Первым выдающимся русским боксером был нынешний ленинградский тренер Граве (рис. 46), который начинал заниматься у Лусталло французским боксом и затем уже выбрал окончательно английский. Летом 1913 года на свои сбережения ему удалось съездить на два месяца в Англию, где он тренировался под наблюдением бывшего чемпиона Англии Ламберга.

Граве привез чистый английский стиль бокса. Он был первым энтузиастом-бойцом, по-настоящему овладевшим техникой его. Этот год приезда Граве положил начало культивированию английского бокса. Под его руководством вытранировался целый ряд

боксеров, среди которых были Уверский и ряд других. Преподавал Граве в тяжелоатлетическом о-ве «Санитас».

В последнем квартале 1913 г. о-вом «Санитас» были организованы соревнования на первенство города и первенство России.

Эти соревнования были закрыты для широкого зрителя, так как рекламирование спортивных любительских зрелищ в те времена считалось неприличным.

Участвовали в этих соревнованиях только петербургские любители в числе около 15 человек. Условия жизни того времени послужили причиной отсутствия москвичей, когда на спортивную поездку нужны были собственные средства и разрешение хозяина с работы.

Интересными особенностями этих соревнований были свободные условия боя, когда по обоюдному соглашению допускались б-унцовые перчатки, по желанию можно также было оспаривать первенство и в более тяжелой весовой категории.

Далее, для большего укомплектования участников в каждой весовой категории границы их были изменены. Всего было три категории: легкий вес до 3 пудов 30 фунтов, средний вес до 4 пудов 20 фунтов и тяжелый вес свыше этого.

Число раундов было б по 2 минуты. По спортивному качеству две трети участников были просто физически сильные драчуны. Судьями были случайные люди.

В 1914 г. было разыграно второе соревнование, участвовали в нем, кроме петербургских любителей, и трое иногородцев: двое из Киева, где в то время преподавал Ратье, и один из Прибалтики.

На первенстве города, разыгранном по правилам прошлого года, участвовало 14 человек:

Победителями были следующие:

Тяжелый вес:

- Граве, победивший Лушева и Уверского
- Уверский, победивший Лушева
- Лушев, победивший Чирухина

Средний вес:

- Граве, выступавший одновременно в двух весовых категориях
- Коуделька
- Садалис

Легкий вес:

- Гибэ
- Иванов

На соревнованиях 1915 г. число участников сократилось, так как большинство их было мобилизовано на империалистическую войну.

В Москве бокс начал зарождаться в 1912 г., когда в о-ве «Санитас» был организован кружок.

В 1913 г. о-вом «Санитас» были изданы первые правила бокса.

В 1913 г. организовался второй кружок, бокса в ОЛЛС (Общество любителей лыжного спорта) в Сокольниках, где начал преподавать Харлампиев (рис. 47), который за время своего пребывания в Англии и Франции выступал там в качестве профессионального боксера.

На площадке ОЛЛС иногда устраивались матчи, где выступали отдельные любители: Кара-Малай, Никифоров, Габриэль, Молоканов, Коновалов, Котелевец и Бессонов. Всего боксеров в Москве было не более десятка (рис. 48).

Главным местом культивирования бокса была также площадка ОЛЛС, где выдвинувшийся в мастерстве Никифоров (рис. 49) обучил ряд боксеров. Харлампиев, считавшийся профессионалом, с любителями не боксировал. Из его выступлений особенно выделяется матч с борцом-тяжеловесом Дубовым, которого он и нокаутировал на 2-м раунде.

В 1915 г. Московским о-вом «Санитас» были изданы вторые правила бокса, переработанные из английских. Формула боя определялась по ним в 4 раунда по 3 минуты

для всех боксеров, включая и новичков. Осенью 1915 года по этим правилам в гвоздевом манеже разыграно первое «первенство Москвы» и позднее «первенство России».



Рис. 47. А. Г. Харлампиев.

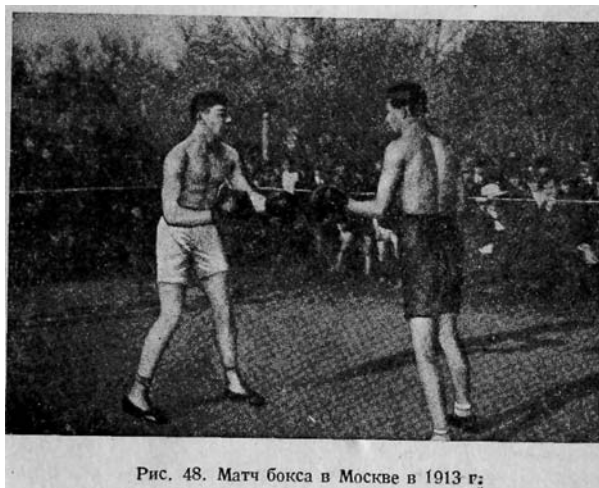


Рис. 48. Матч бокса в Москве в 1913 г.

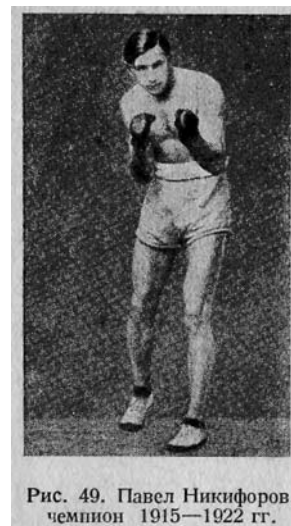


Рис. 49. Павел Никифоров, чемпион 1915—1922 гг.

В то время не существовало никакой организации, объединявшей боксеров разных городов. Поэтому москвичи независимо от петроградцев устроили «свое» первенство России.

Это «первенство» представляло собою не очень внушительную картину. Участвовало всего 12 человек, и бои их выражались в простой драке.

В тяжелом весе выиграл — Кара-Малай;

в полутяжелом — Николаев;

в среднем — Никифоров.

На соревнованиях на «Первенство России», организованном в Петрограде Эстонским о-вом «Калев», приняли участие и москвичи, из которых выделялся Никифоров. Петроградская группа, которую подготовил Лусталло, включала Осечкина — нынешнего ленинградского тренера, Коровина, Голубева, Павлючка и др.

Эти соревнования до революции были последними, так как почти все боксеры в империалистическую войну были призваны на фронт и многие были убиты.

V. БОКС В СССР

Великая Октябрьская социалистическая революция открыла новую эру в истории физической культуры, сделав ее достоянием трудящихся масс:

Только после революции бокс получил широкое развитие среди молодежи Советской страны. Но прежде чем занять прочное место в системе советской физкультуры, развиваться в метод физического воспитания и занять почетное место как оборонный вид спорта, бокс пережил большие трудности роста.

Не получив серьезного методического фундамента до революции и являясь совершенно новым для советской физкультуры видом физического упражнения, еще не исследованным и не имевшим у нас настоящего опыта, бокс не сразу был понят и оценен.

1919 г. После революции бокс впервые начал свое развитие в 1919 г. в Москве на курсах Всеобуча, где его преподавали в числе других видов спорта. Первыми преподавателями были В. В. Самойлов и П. В. Никифоров, ныне общественные деятели и преподаватели бокса.

1920 г. После слияния нескольких курсов Всеобуча в первое физкультурное учебное заведение, называвшееся Отделом физического воспитания при Военной медицинской академии, бокс впервые был поставлен в нем как предмет физической культуры, но система обучения боксу была в то время довольно примитивной, и единственный преподаватель Самойлов имел в своем распоряжении очень скудный методический материал.

Из боксеров, оставшихся от дореволюционной России, был лишь один Никифоров,

являвшийся единственным авторитетом. Первое время советские боксеры, в основном слушатели Отдела физического воспитания, в тренировке ограничивались лишь копированием стиля Никифорова. Он был выдающимся боксером, но, будучи левшой, имел очень своеобразный стиль, который был сформирован им на основе собственных исканий.

Летом этого года в Московском цирке были устроены первые после революции соревнования по боксу, названные «Предолимпиадой». Число участников на них было очень незначительным, и среди них, пожалуй, один Никифоров был настоящим боксером. Из молодых боксеров выделялся своими способностями будущий чемпион СССР Никитин. В полутяжелом весе доминировал «природный» боец с окладистой бородой Анкудинов, нокаутировавший Лебедева, будущего чемпиона и предшественника нынешнего чемпиона Михайлова.

В Ленинграде начинателем бокса был В. И. Осечкин, преподававший студентам и рабфаковцам Технологического института. В других городах бокса еще не было. В старых спортобществах, еще не перестроенных по-новому, никакой работы по боксу не велось.

1921 г. Единственным местом в Москве, где культивировался бокс, была Главная военная школа физического образования трудящихся, перестроенная из Отдела физического воспитания. Из нее вышли первые советские боксеры и преподаватели, начавшие затем работу в пролетарских спортобществах. Среди них были Никитин, Лебедев, Михалев, Илюшин, Градополов и Рождественский. Эти первые преподаватели очень мало знали о настоящем боксе и доходили до методических принципов собственными исканиями и фантазией. Преподаваемые ими ранее приемы техники и методы тренировки сейчас кажутся наивными.

Пришедшее к нам понаслышке упражнение в бою с тенью было расшифровано в буквальном смысле и проводилось как бой с собственной тенью, отраженной на стене, для чего специально устанавливалась электрическая лампа. Все эти первые попытки освоить бокс, хотя и выглядели трагикомично, но были героическим началом достижений, полученных сейчас советским боксом, который вырос на основе собственных усилий.

Из спортоборудования в то время ничего не было за исключением самодельных мешков, насыпанных опилками.

Единственным богатством первых боксеров были боевые перчатки, отнятые у английских оккупантов во время гражданской войны как военный трофей.

В этих перчатках было проведено первенство новичков г. Москвы; они служили на всех соревнованиях до 1924 г., когда производство перчаток было налажено уже в советских мастерских.

1922 г. Большую педагогическую роль в изучении техники бокса сыграла пришедшая из-за границы кинохроника матча Демпси — Карпантье, которую первые энтузиасты просмотрели множество раз, изучая боевые движения и действия этих боксеров.

Приезд из-за границы Г. Харлампиева, работавшего там в качестве профессионального боксера, внес большое оживление в спортивную жизнь боксеров. Работая преподавателем в Главной военной школе физического образования, он привел в порядок и систему обучения и тренировку боксера, внося ясность во все темные до того времени стороны бокса.

Будучи главным авторитетом, Харлампиев предложил всем боксерам устраивать профессиональные матчи, указав, что это мероприятие будет лучшим для развития бокса. Все любители, жаждавшие больших спортивных достижений, целиком приняли в них участие. Это было сделано ими не в целях заработка, а из желания быть «настоящими» боксерами. Таких «профессиональных» соревнований в Москве было проведено четыре.

Эти матчи дали боксу большую популярность, которая, однако, послужила причиной его запрещения. Физкультурное руководство того времени не оценило положительных сторон бокса, впервые видя его в этом масштабе, да и боксеры того времени не могли быть настоящими представителями этого спорта.

1923 г. В течение всего 1923 г. в Москве до сентября не было устроено ни одного соревнования, и спортивная жизнь небольшого числа боксеров протекала только в тренировках.

Созданное в июле 1923 г. московское спортивное о-во «Динамо» организовало секцию

бокса. Эта секция была почти единственной в Москве, где проводились нормальные занятия. В ней выросли первые чемпионы Союза: Езеров, Браун, Павлов, Гольдштейн, Булычев и др.

В сентябре 1923 г. о-во «Динамо» силами этой секции организовало в Московском цирке с целью пропаганды бокса международные матчи, предоставив свободный вход зрителям. Матчи прошли с большим спортивным интересом, возродив внимание к боксу со стороны физкультурной общественности. Они стали историческими для советского бокса, так как ими о-во «Динамо» провело серьезную агитацию за бокс, завоевав большую часть общественности.

Некоторые боксеры по сравнению с современным классом бокса могли уже быть хорошими образцами спортсменов (рис 50).



Рис. 50. Тренировка в бое с тенью боксеров московского о-ва «Динамо» в 1923 г.

В Ленинграде бокс развивался с такими же большими трудностями. Лучшим там был кружок, работавший при Технологическом ин-те под руководством В. И. Осечкина, в нем состояло более 30 человек. Занятия этого кружка проводились регулярно, но постоянного помещения не имелось, как не было и снарядов, перчатки тоже были случайные.

В конце концов удалось взять для занятий раздевалку ин-та, где был построен усилиями самого энтузиаста Осечкина ринг. В последние годы В. И. Осечкин, работая инженером, сконструировал замечательные образцы рингов, но его первый ринг, сколоченный из досок, меньше всего походил на настоящий ринг для бокса.

1924 г. В начале 1924 года боксерам Ленинграда удалось провести свое первое после революции соревнование на первенство города для новичков.

Команда Технологического ин-та заняла на нем первое место. Из ее состава обратил на себя внимание будущий чемпион СССР полусреднего веса Емельянов.

На этих соревнованиях участвовали секции бокса Дома Красной Армии, «Динамо» и Госмельницы.

После этих соревнований центр боксерской деятельности сосредоточился в кружке Технологического ин-та. Этот кружок, имея очень дружный коллектив, решил создать боксерский клуб, что ему и удалось осуществить.

Бывший манеж арены Ребопьера, в котором помещалось до революции Петроградское атлетическое общество, был совершенно заброшен и занят под конюшни. При поддержке комсомольской организации удалось получить у Откомхоза этот полуразрушенный манеж и восстановить его силами коллектива через ряд организованных субботников; каждый вечер коллектив боксеров занимался строительными работами. Благодаря тому, что среди боксеров института, состоявших из студентов, рабфаковцев и рабочих, многие знали разные ремесла, удалось провести почти все ремонтные работы, вплоть до печных и малярных, самостоятельно.

На середине манежа был поставлен ринг, повесили самодельные снаряды, и боксеры

Ленинграда получили возможность проводить регулярные занятия и тренировку. С этого времени кружок начал называться боксерским клубом ЛТИ (Ленинградского технологического ин-та). Количество занимающихся увеличилось за счет близко расположенных институтов.

Теперь занималось уже несколько групп под руководством молодых инструкторов бокса из числа учеников Осечкина. Кроме того, там вел учебную и тренировочную работу и Граве. Вся преподавательская работа велась безвозмездно, только из желания развить любимый вид спорта.

По выходным дням иногда устраивались публичные выступления. В основу выступлений были положены показательные демонстрации вольного боя, тренировки и техники, которые сопровождались пояснениями и краткой лекцией.

В Москве после открытой дискуссии о боксе в газетах (в 1924 г.) Высшим советом физкультуры была создана комиссия по обследованию бокса под председательством д-ра Непомнящего. В состав комиссии входили врачи, педагоги, научные работники, общественные деятели.

1925 г. Эта комиссия в течение всего 1924 и частично 1925 года проводила свои исследования и наблюдения на соревнованиях и тренировках.

Ее работа была серьезней проверкой, решившей судьбу бокса в СССР. В результате работы этой комиссии Высший совет физкультуры получил самые положительные отзывы о боксе, и он, наконец, официально был разрешен и рекомендован для занятий и соревнований. Запрещение этого вида спорта ранее исходило лишь от врагов народа и «унтер-Пришибеевых». Московские боксеры немедленно отпраздновали это разрешение, устроив 21 сентября 1925 г. матчи в Институте кинематографии.

В других городах до 1926 г. бокс не получал никакого развития. Небольшая работа велась лишь в Севастополе, но не настолько, чтобы городские боксеры могли принять участие в больших встречах.

Дальнейшему развитию бокса помогло приглашение рабочим спортивным союзом Латвии советских боксеров.

Это приглашение в то время было большим спортивным и политическим событием, повысившим интерес к боксу.

После отборочных соревнований советские боксеры: Лебедев — в полутяжелом весе, Градополов — в среднем весе, и Илюшин — в легком весе поехали в Латвию и вернулись победителями (рис. 51).



Рис. 51. Советская команда, участвовавшая в первом международном соревновании с Латвией в 1925 г. Слева направо: представитель команды Егоров, боксеры—Илюшин, Градополов и Лебедев.

Первая встреча с иностранцами показала, что у нас есть хорошие боксеры и вселила уверенность в свои силы. С этой встречи начались довольно регулярные интернациональные соревнования, а победы стимулировали рост советского боксера и бокса.

В Московском совете физической культуры была создана объединенная секция бокса,

борьбы и гирь, названная «тяжелоатлетической», получившая с того времени право на существование и развитие. Эта секция разработала и издала первые правила советского бокса и организовала соревнование под контролем Высшего и Московского советов физкультуры, наблюдая за правильным развитием бокса.

1926 г. В апреле 1926 г. было разыграно первенство СССР без участия ленинградцев, и фактически первенство разыграли между собою одни москвичи, так как ленинградские горе-руководители физкультуры не пустили ленинградцев-боксеров в Москву.

В мае этого же года в Тбилиси было разыграно первенство Закавказья, выявившее ряд хороших боксеров: Хуциева, Дарахвелидзе, Качунаса, Матронины и др. В ноябре приехала в Москву по приглашению ВСФК сборная команда немецких боксеров из Брауншвейга. Эта встреча выявила большое превосходство московских и ленинградских боксеров. На этих соревнованиях Москва увидела ленинградцев, а Вертков, Емельянов, Танкевич, Тихомиров и др. показом своего мастерства сразу встали впервые ряды боксеров СССР.

В этом же месяце состоялась первая их встреча с Москвой, в которой после упорной борьбы они проиграли.

1926 год был годом перелома и успешного развития бокса в Москве, Ленинграде и Закавказье. Другие города и республики понемногу также начали его культивировать.

На Украине разоблаченные ныне враги народа, стоявшие в руководстве физкультуры, запрещали бокс очень долго.

Несмотря на это, украинские боксеры если и не участвовали в соревнованиях, то все же тренировались.

Летом 1926 г. было разыграно в Москве первенство Красной армии по боксу.

1927 г. В Ленинграде бокс продолжал развиваться довольно успешно, и на следующем соревновании с Москвой на первенство РСФСР ленинградцы, заняв ряд первых мест, уже сравнялись по силам с москвичами. В числе активных руководителей бокса в Ленинграде были Осечкин, Лусталло, Шевалдышев; Мейер и др. Московские боксеры также росли в массе и мастерстве, выявляя хороших боксеров, в числе которых были выдвигавшиеся тогда в чемпионы Михайлов и Иванов (рис. 52).

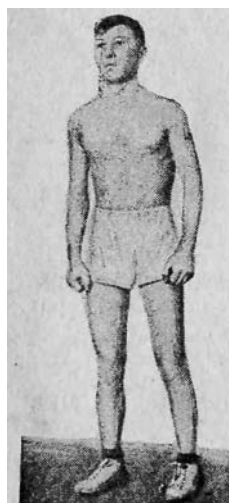


Рис. 52. Иван Иванов, чемпион СССР веса петуха 1928 г.

Следующий приезд в Москву латвийской команды уже не представлял в встрече с советскими боксерами серьезной борьбы, и сборная СССР легко вышла победительницей.

1928 г. До 1928 г. мало было слышно о (боксерах других республик, где бокс не мог приобрести популярность из-за отсутствия на местах преподавателей.

Указание XV партийной конференции о развитии физической культуры в массах через профсоюзы стало проводиться в жизнь. Московские и ленинградские боксеры за это время регулярно выезжали в разные города для показа боев и докладов с агитационной целью; стали проводиться соревнования среди профсоюзных и вузовских команд.

Из международных встреч значительна и интересна была спартакиада рабочего спорта, проведенная в Норвегии, на которой советские боксеры заняли ряд первых мест.

На обратном пути в Стокгольме состоялась встреча с Швецией, тоже давшая победу советским боксерам.

В августе была проведена в Москве спартакиада с участием боксеров нескольких стран с рекордным количеством участников, давших 88 отдельных матчей. Из них половину первых мест выиграли советские боксеры — Целовальников, Богаев, Браун и Вевель.

1929 г. Почти на всех международных соревнованиях с зарубежными командами рабочего спорта советские боксеры выходили победителями. В этом году были новые победы над командами Финляндии, Швеции, Швейцарии и Эстонии, и это несмотря на то, что позади было всего лишь четыре года официального существования бокса.

В этом году бокс сильно стал прогрессировать в Азербайджане (Баку), где работал тренером Гольдштейн, и в Грузии, где преподавал Браун. Обе республики выдвинули целый

ряд классных боксеров. В Ростове-на-Дону с успехом тренировал боксеров Эберг. Горький, Мариуполь, Севастополь, Ташкент и другие города имели уже своих боксеров и проводили у себя соревнования.

В Москве бокс сильно развивался через профсоюзы. Старейшая и самая сильная секция бокса занималась в союзе строителей под руководством тренера Б. С. Денисова уже с 1926 г. В ней выросло много хороших боксеров, занимавших первые места на первенство Москвы и СССР, в числе их были Огуренков, Авдеев, Ксенофонтов, Соболев, Кирхан и др. Команда боксеров союза строителей ряд лет выигрывала первенство ВЦСПС.

Другая сильная секция бокса занималась в Авиахиме под руководством покойного А. Бессонова. Теперь боксеры этой секции занимаются в организованном спортобществе «Крылья Советов».

1930 г. В апреле 1930 г. постановлением ЦИК СССР был создан орган государственного руководства физкультурным движением — Всесоюзный совет физической культуры.

При ВСФК были созданы секции отдельных видов спорта, в том числе секция бокса, для руководства ими в масштабе Союза. Таким образом, боксеры всех республик были объединены для совместной работы, были определены практические задачи по пропаганде бокса, методике, соревнованиям, по охвату комплексом ГТО и т. д.

В 1930 г. особенно выросли иногородние боксеры, сезон в Москве прошел довольно слабо, и на первенстве Москвы участвовало всего 11 пар. Зато сильно шел вперед Ленинград, выигрывая у Москвы в традиционных встречах. В Ростове-на-Дону на первенство города участвовало 35 человек.

Очень хорошо была поставлена работа в Баку и Тбилиси.

1931 г. В этом году перед физкультурным движением стояли серьезные задачи развертыванию работы ГТО. Охват физкультурой на основе ГТО широких масс молодежи был первостепенным вопросом.

Перед секцией бокса стояла серьезная задача популяризировать его в массах. В связи с этим основное внимание было уделено постановке бокса в производственных коллективах. В Москве бокс получил развитие в клубах различных фабрик и заводов.

1932 г. В 1932 г. особенно выдвинулось Закавказье, уже имевшее в своей команде ряд сильных боксеров.

На соревнованиях с Москвой команда Закавказья выиграла с большим, преимуществом. В ее состав входили Аветисов, Вартанов, Нечаев, Папьян и др.

1933 г. В этом году впервые после 1926 г. было разыграно первенство - СССР в Минске, давшее Москве 4 первых места, Ленинграду—3. Состоявшаяся в декабре поездка по Скандинавии лучших четырех боксеров Союза—Михайлова, Тимофеева, Шелягина и Целовальникова — принесла им полную победу.

1934 г. Созданные добровольные спортивные общества в системе профсоюзов организовали у себя спортшколы по различным видам спорта с целью поднятия мастерства в массах спортсменов. Бокс в связи с этим мероприятием сильно оживился.

Первенство СССР в этом году прошло с небывалым еще подъемом. Москва и Ленинград на этом первенстве не имели очень большого преимущества перед другими городами, и встречи были довольно равные по силам. Средний уровень мастерства участников повысился, так же как и количественный рост. Соревнования впервые собрали 86 участников, и было дано 118 боев; отдельные коллективы претендовали на первенство не менее, чем в 5 весовых категориях. Москва, занявшая первое место, выставила на соревнования также и молодых боксеров. Ивановская область представила сильный, но еще не законченный в технике молодежь. Украина, где бокс «разрешили» только в 1933 г., дала еще не оформившихся боксеров. Но все же это соревнование было большим достижением в развитии бокса.

1935 г. Лозунг «Мировые рекорды должны принадлежать советским спортсменам» всколыхнул также и боксеров, и в многочисленных вновь организованных школах при спортобществах началась большая и серьезная работа по повышению мастерства.

Преподаватели и тренеры стали пересматривать свои методы работы и общими усилиями работать над созданием рациональной единой системы обучения и тренировки.

Оторванность в работе отдельных тренеров кончила свое существование. Нужно было найти методику, отвечающую всем требованиям воспитания советского боксера, посредством которой мы могли бы догнать в мастерстве буржуазных любителей. Первенство СССР в 1935 г. должно было привлечь очень большое количество участников, и поэтому для допуска на оспаривание первенства был произведен персональный отбор участников по силам, по 8 человек от каждой весовой категории. Три дня борьбы прошли с большим напряжением, выявляя в положенных трех раундах очень незначительное преимущество.

Эта формула боя оказалась уже недостаточной для выявления действительного победителя, так как соотношение сил противников в большинстве схваток было равным. В результате соревнования Москва заняла первое место, имея 13 очков, второе Ленинград—15 очков, третье Закавказье — 23 очка, четвертое Белоруссия—36,5 очка, пятое Украина—38 очков и шестое Азово-Черноморский край—42,5 очка.

Из списка чемпионов прошлого года только трое сохранили свои места; пять новых бойцов получили звание чемпиона СССР.

1936 г. Этот год ознаменовался дальнейшим ростом советского бокса. Теперь уже во многих городах Союза имелись кадры квалифицированных преподавателей и тренеров бокса, обеспечивающих своей работой рост молодых боксеров.

При институтах физической культуры высшие школы тренеров выпустили также много специалистов-тренеров.

Секция бокса Всесоюзного Комитета по делам физкультуры и спорта впервые организовала всесоюзный сбор тренеров для переподготовки их в свете единой методики советского бокса.

В ряде соревнований выдвигалось много молодых боксеров, не уступавших в достижениях «старикам».

Для большей популяризации бокса в других республиках первенство СССР 1936 года было проведено в нескольких городах по округам, с перерывом между каждым кругом в две недели.

В этом году была принята несколько необычная для любительских матчей формула боя — в 6 раундов по 3 минуты. В результате матчей сомнение в трудности для наших боксеров выдержать в темпе такое число раундов рассеялось. Все боксеры в предварительных 5-раундных боях удачно справились с этой нагрузкой, а финалисты в 6 раундах провели бой в неослабевающем темпе.

Из прошлогодних чемпионов только четверо сохранили свои звания.



Рис. 53. Финал розыгрыша первенства СССР по боксу на стадионе «Динамо» 29 июня 1937 г.

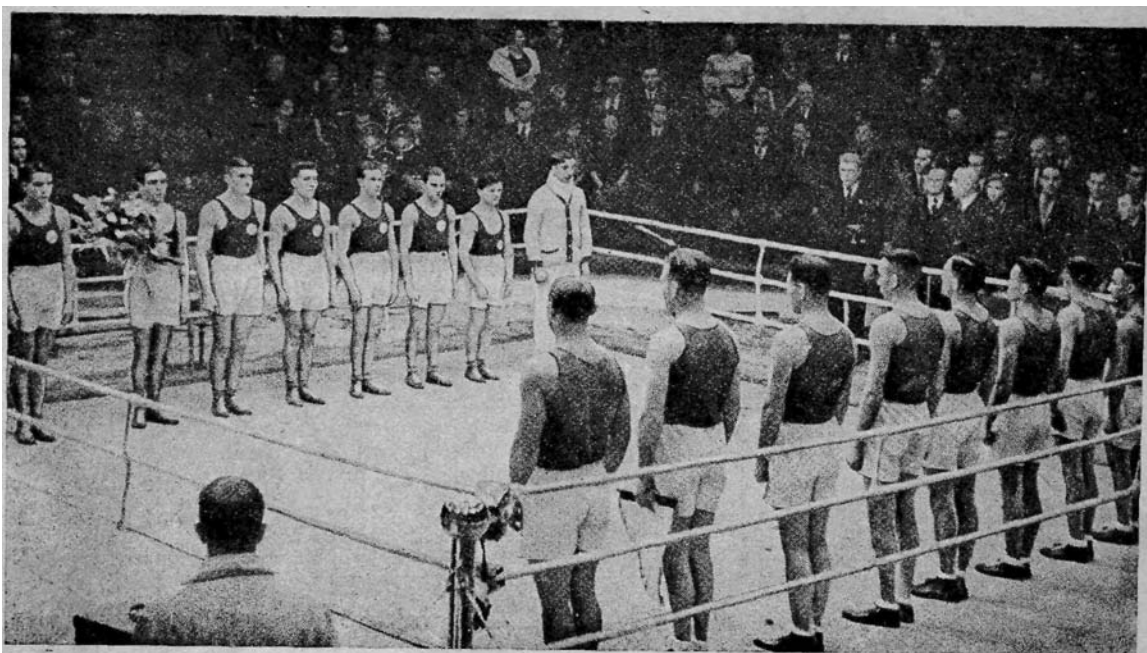


Рис. 54. Международный матч—СССР—Франция, закончившийся победой команды СССР 7 : 1—23 декабря 1937 г.

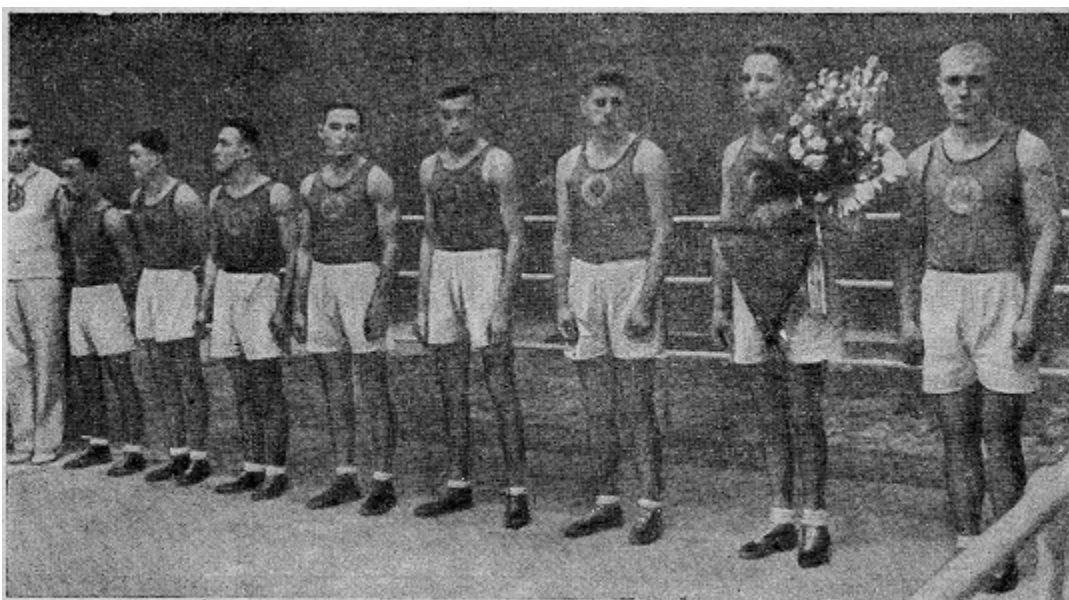


Рис. 55. Чемпионы СССР 1937 г. перед матчем с командой Франции. Стоят слева направо: тренер Гольдштейн, Темурян, Серов, Грейнер, Огуренков, Ганыкин, Китасов, Михайлов и Королев.

Большим событием для советских боксеров был приезд чемпиона мира Марселя Тилиа, продемонстрировавшего в Москве и Ленинграде свой блестящий стиль боя. Многие боксеры настолько увлеклись его стилем, что стали копировать его, без всякого учета своих боевых данных.

Внимание партии и правительства к физкультурному движению обеспечивало дальнейший рост достижений советских спортсменов и их победы на зарубежных соревнованиях.

1937 г. Первенство СССР этого года (рис. 53) по росту техники превышало прошлогоднее, и новые чемпионы были более совершенными боксерами. Первенство было проведено по правилам прошлого года, как вполне оправдавшим себя. Осенью этого года был проведен второй учебный сбор тренеров бокса.

Событие этого года — приезд в СССР национальной французской команды любителей, у которой советские боксеры выиграли в двух встречах и в третьей сделали ничью. Это было мерилом класса наших боксеров с сильной зарубежной командой и в то же время большим спортивным достижением.

1938 г. Розыгрыш личного первенства СССР был проведен в этом году по так называемой олимпийской системе, т. е. с выбыванием из числа участников после одного поражения.

К участию в первенстве были допущены только мастера и перворазрядники, могущие претендовать на первенство Советского Союза, по восемь человек в каждой весовой категории.

Три круга первенства были проведены в течение мая и июня — в Ростове-на-Дону, в Минске, в Ленинграде и в Москве.

В первом и втором кругах все матчи проводились в 5 раундов по 3 минуты и в последнем матче, определяющем чемпиона СССР,— в 6 раундов по 3 минуты.

В итоге соревнований на первенство из восьми прошлогодних чемпионов трое потеряли свое звание: Огуренков проиграл Штейну, Грейнер — Вартанову, и место Серова занял Ксенофонтов.

Участники, допущенные к соревнованиям, были представителями одиннадцати городов союзных республик.

Прилагаемая схема, в которой указано число участников, представленных в отдельных весовых категориях различными городами, позволяет наглядно судить о состоянии работы с мастерами на сегодня в городах Советского Союза (см. стр. 62—63).

УЧАСТНИКИ ПЕРВЕНСТВА СССР 1938 г ПО ВЕСОВЫМ КАТЕГОРИЯМ											
№ по пор.	Города	Тяжелый	Полутяжелый	Средний	Полусредний	Легкий	«Пера»	«Петуха»	«Мухи»	Число участников	Сумма очков, набранных участниками
1	Москва	Королев—4 Федяев—2	Михайлов—4 Степанов—2 Карпов Бирк—1	Лавренев Решин	Гапцыкин—4 Тимошин—1 Киреев—3	Штейн—4 Огуренков—3 Иванов—1 Барандеев Кириштейн	Глушаков—2 Щербаков	Ксенофонтов—4 Зеленский Бессонов	Темуриян—4 Джендо—3 Авдеев Крутов—1	25	43
2	Тбилиси	Новосардов—3 Гудушаури—1	Рудаметкин	Бакрадзе—2	—	Николаев—2	Вартанов—4 Квинихидзе Аветисов	Горгаслидзе—2	—	9	14
3	Ленинград	—	—	Загоруйченко—3 Рыкунов—1 Бодиско Коган	Емельянов Гаврилов Черняев	—	Князев—1	Шеронин—3 Серов—1	Ильин	11	9
4	Харьков	Демидов	Ешко	—	—	Солониченко	Грейнер—3	—	Сегалович—2	5	5
5	Баку	—	—	Китасов—4	Крючков	—	Каюров Агаларов	—	Сухинин	5	4
6	Ереван	—	Исраэлян—3	—	—	—	—	—	—	1	3
7	Иваново	—	—	—	Климов—2	—	Айвазов	—	Кудрявцев	3	2
8	Киев	Гольдинов Дашкеев	—	—	Черный	—	—	—	—	3	0
9	Ростов	—	—	—	—	Степаненко	—	Школьников	—	2	0
10	Минск	—	—	—	—	Коган	—	—	—	1	0
11	Петрозаводск	—	—	—	—	—	—	Ятцеров	—	1	0

Примечание. По этой схеме определены в очках четыре первых места: 1 место=4 очка, 2 место=3 очка, 3 место=2 очка, 4 место=1 очко.

Из данной схемы видно, что Москва по количеству мастеров г, продолжает быть на первом месте.

Ленинград на этих соревнованиях уступил свое постоянное второе место столице Грузии Тбилиси.

Другие города пока еще занимают скромные места и требуют улучшения работы с мастерами.

За все годы развития советского бокса звание чемпиона СССР разыгрывается ежегодно с 1933 года. Первый розыгрыш состоялся в 1926 году, и с этого года их не было.

В различных больших соревнованиях, кроме официальных первенств СССР, в течение отдельных лет выявлялись лучшие боксеры Союза, которые фактически могли считаться чемпионами. Заканчивая очерк истории бокса в СССР, приводим список чемпионов СССР.

ЧЕМПИОНЫ СССР

Тяжелый вес

1. Никифоров	Москва	1920—1922 г.
2. Лебедев	»	1923—1925 г.
3. Езеров	»	1926—1927 г.
4. Вевель	Ленинград	1928 г.
5. Езеров	Москва	1929 г.
6. Ляхов	Ашхабад	1930—1931 г.
7. Булычев	Москва	1932—1933 г.
8. Постнов	»	1934 г.
9. Беляев	Ленинград	1935 г.
10. Королев	Москва	1936—1938 г.

Полутяжелый вес

1. Никифоров	Москва	1920—1922 г.
2. Лебедев	»	1923—1926 г.
3. Михайлов	»	1927—1938 г.

Средний вес

1. Никифоров	Москва	1920—1922 г.
2. Градополов	»	1923—1927 г.
3. Браун	»	1928—1929 г.
4. Лебедев	Ленинград	1930—1933 г.
5. Степанов	Москва	1934 г.
6. Рыкунов	Ленинград	1935 г.
7. Чудинов	Москва	1936 г.
8. Китасов	Баку	1937—1938 г.

Полусредний вес

1. Никитин	Н. Бухара	1920—1925 г.
2. Браун	Москва	1926 г.
3. Емельянов	Ленинград	1927 г.
4. Богаев	Москва	1928 г.

5. Емельянов	Ленинград	1929—1930 г.
6. Тимофеев	»	1931—1933 г.
7. Тимошин	Москва	1934 г.
8. Ганыкин	»	1935 г.
9. Тимошин	»	1936 г.
10. Ганыкин	»	1937—1938 г.

Легкий вес

1. Петров	Москва	1920—1921 г.
2. Илюшин	»	1922—1925 г.
3. Павлов	»	1926 г.
4. Пуссеп	Ленинград	1927—1928 г.
5. Орехов	Москва	1929 г.
6. Павлов	»	1930 г.
7. Елисеев	Ленинград	1931 г.
8. Орехов	Москва	1932 г.
9. Щелягин	Ленинград	1933 г.
10. Огуренков	Москва	1934—1937 г.
11. Штейн	»	1938 г.

Вес пера

1. Рождественский	Москва	1920—1922 г.
2. Пелькен	»	1923 г.
3. Тарасов	»	1924—1925 г.
4. Вязлинский	»	1926 г.
5. Тихомиров	Ленинград	1927 г.
6. Целовальников	Москва	1928—1929 г.
7. Лозовский	»	1930—1931 г.
8. Енов	»	1932 г.
9. Целовальников	»	1933—1934 г.
10. Бакун	Ленинград	1935 г.
11. Каюров	Баку	1936 г.
12. Грейнер	Харьков	1937 г.
13. Варганов	Тбилиси	1938 г.

Вес петуха

1. Петров	Москва	1920—1922 г.
2. Мшихин	»	1923—1924 г.
3. Ерест	»	1925—1927 г.
4. Иванов	»	1928 г.
5. Лозовский	Москва	1929 г.
6. Токаев	»	1930—1931 г.
7. Огуренков	»	1932 г.
8. Ксенофонтов	»	1933 г.
9. Серов	Ленинград	1934—1935 г.
10. Каюров	Баку	1936 г.
11. Серов	Ленинград	1937 г.
12. Ксенофонтов	Москва	1938 г.

Вес мухи

1. Руктешель	Москва	1923—1925 г.
2. Гольдштейн	»	1926—1927 г.
3. Токаев	»	1928 г.
4. Темурян	»	1929—1938 г.

ХРОНОЛОГИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Встречи советских боксеров за границей

Дата	Страна	Состав советской команды	Колич. матчей	Победы	Поражения	Ничьи
1925 декабрь	Латвия	Лебедев Градополов Илюшин	16	15	1	—
1926 сентябрь	Германия	Градополов	1	1	—	—
1926 декабрь	Финляндия	Езеров Лебедев Градополов Емельянов Александров Вязлинский Гольдштейн	8	3	5	—
1927 январь	Норвегия	Езеров Танкевич Вертков Емельянов Гольдштейн	16	8	5	3
1927 июль	Латвия	Езеров Танкевич Градополов Браун Тихомиров Иванов	8	5	1	2
1927 ноябрь	Норвегия	Михайлов Вертков Эберг Вязлинский	10	8	2	—
1928 февраль	Норвегия	Езеров Михайлов Градополов Емельянов Павлов Целовальников Иванов	20	14	6	—

Дата	Страна	Состав советской команды	Колич. матчей	Победы	Поражения	Ничьи
1928 февраль	Швеция	Езеров Михайлов Градополов Емельянов Павлов Целовальников Иванов	7	5	2	—
1928 май	Латвия	Бобров Войланд Можаров Куницын Андреев Токаев	11	8	2	1
1928 июнь	Эстония	Танкевич Вертков Тихомиров	4	—	—	—
1929 октябрь	Финляндия	Михайлов Браун Репнин Емельянов	10	8	2	—
1929 октябрь	Норвегия	Михайлов Граун Репнин Емельянов				
1933 декабрь	Швеция	Михайлов Тимофеев Шелягин Целовальников				
1933 декабрь	Норвегия	Михайлов Шелягин Целовальников	12	12	—	—
1933 декабрь	Дания	Михайлов Шелягин Целовальников	3	3	—	—

Продолжение

Дата	Страна	Состав советской команды	Кол-ч. матчей	Победы	Пора-жения	Ничьи
1934 октябрь	Норвегия	Постнов Михайлов Степанов Тимошин Огуренков Целовальников Серов Токаев	21	15	6	—
1934 октябрь	Чехослова- кия	Постнов Михайлов Степанов Тимошин Огуренков Целовальников Серов Токаев	21	10	1	10
1935	Финляндия	Беляев Михайлов Рыкунов Емельянов Огуренков Ухин Серов Агаджанов	25	20	5	—
1937	Бельгия	Королев Михайлов Огуренков Темуриян	12	12	—	—
1937	Франция	Темуриян	1	1	—	—

Встречи с иностранными боксерами в СССР

Дата	Страна	Кол-ч. матчей	Победы советских боксеров	Поражения советских боксеров	Ничьи
1925 декабрь	Латвия	6	1	4	1
1926 ноябрь	Германия	13	8	4	1

Дата	Страна	Колич. матчей	Победы советских боксеров	Поражения советских боксеров	Ничьи
1927 май	Латвия	11	6	4	1
1927 ноябрь	Латвия и Финляндия	27			
1927 ноябрь	Норвегия	5			
1928 май	Финляндия	3			
1928 август	Англия — 4 ч. Америка — 1 ч. Эстония — 1 ч. Швеция — 1 ч. Германия — 1 ч. Финляндия — 10 ч.	25	14	11	—
1928 ноябрь	Турция	13	7	3	3
1929 январь	Швейцария	11	7	4	—
1929 апрель	Эстония	10			
1930 декабрь	Турция	6	6	—	—
1931 апрель	Швеция Дания Англия	33	19	14	—
1932 апрель	Германия Швеция				
1935 январь	Норвегия	7	6	1	—
1937 декабрь	Франция	24	16	8	—

ТЕХНИКА БОКСА

Под техникой в боксе понимается совокупность усовершенствованных боевых движений во взаимодействиях боксеров, облегчающих решение боевых задач и дающих наибольший эффект.

Современный бой на ринге требует большой рациональности в боевых движениях, куда входят: 1) свободное передвижение по рингу для изыскания удобных исходных положений для нападения и защиты; 2) удары, построенные на целесообразном взаимодействии всех частей тела для придания им большей быстроты и силы; 3) защита, обеспечивающая безопасность от ударов противника, и, наконец, 4) приемы, позволяющие удобно взаимодействовать с противником для самого проведения боевых действий.

Непрерывно сменяющиеся положения в быстром темпе боя заставляют боксера усваивать в совершенстве все технические средства.

По-настоящему овладеть техникой бокса и пользоваться ею в бою может только физически подготовленный боксер, в совершенстве владеющий своим телом во времени и пространстве.

Техника — это только оружие боксера, которое может быть целесообразно применяемо на основе разумной боевой тактики.

В раздел техники бокса входят: боевая позиция (боковая), передвижение, удары, защита и приемы.

В процессе боя боксер в поисках исходных положений для различных боевых действий постоянно перемещается, поэтому в бою не имеется статических положений.

БОКОВАЯ ПОЗИЦИЯ

Это наиболее целесообразное положение в бою, позволяющее проводить из нее наступательно-оборонительные действия.

В процессе боя эта позиция видоизменяется в зависимости от характера проводимых действий. Требования к боевой позиции в современных условиях боя — это прежде всего удобство в маневрировании с сохранением равновесия тела, безопасность в защите и готовность одновременно к наступательным и оборонительным действиям. Для этого позиция должна быть естественной и непринужденной.

Позиция в большой степени зависит от конституции боксера основных тактических задач и особенностей противника. В силу этого позиция на всем протяжении боя не должна рассматриваться как нечто постоянное в отношении положения рук, ног и корпуса.

Если мы рассмотрим боевые позиции отдельных выдающихся боксеров, то увидим, что все они в своем установившемся стиле держатся по-разному.

Например, Джек Демпси (рис. 56), боец агрессивной тактики, его позиция крауч была приспособлена для удобного перехода в ближний бой, в котором он не имел соперников. В защите он полагался только на уклоны и нырки, оставляя руки свободными для коротких ударов.

Бывш. чемпион мира Джек Джонсон (рис. 57) в своих матчах обычно придерживался тактики оборонительного боя, в котором посредством искусной защиты, блокированием и остановками «выматывал» силы своих противников.

Его позиция была непринужденной и мнимо раскрытой для вызова противника на атаку. Во время этой атаки Джонсон искусно перехватывал инициативу и действовал контратакой. На дальнейшей дистанции он, широко пользуясь финтами, быстро действовал прямыми ударами левой рукой, легко передвигаясь на ногах.

Бывш. чемпион мира Джим Джеффрис (рис. 58), боец очень крепкого сложения, не обладал проворством Джонсона. Его стремлением было приблизиться к противнику, чтобы выгоднее использовать свою физическую силу и вес (100 кило). Введенная им позиция крауч (англ. — приседание), в которой он старался отдалить живот от ударов противника, отличалась от крауча Демпси меньшей подвижностью в корпусе. Он приближался к противнику не шагом, а за счет поступательного движения тела при сгибании левой ноги в

колене.

Марсель Тиль (рис. 59), боксер, обладающий силой и мощными короткими ударами, старался придерживаться боя на полудистанции. В боевой позиции он держался тщательно закрытым, с опущенной головой, с собранными руками и поднятыми до плеч кулаками; его корпус, согнутый в пояснице, гибко двигался в стороны и назад для защиты уклонами.

Движения Тили были очень экономны. Все удары он наносил без замаха рукой прямо из позиции, создавая исходные положения только движениями корпуса.



Рис. 56. Боевая позиция Джека Демпси.



Рис. 57. Боевая позиция Джека Джонсона.



Рис. 58. Боевая позиция Джима Джеффриса.



Рис. 59. Боевая позиция Марселя Тили.

Боевая позиция каждого боксера должна быть строго индивидуальной, обеспечивающей использование всех боевых особенностей боксера и его тактики.

Для выбора позиции молодой боксер в процессе обучения; должен руководствоваться основными принципами ее построения. Для изучения берется так называемая типовая позиция (рис. 60), наиболее целесообразная для действий из нее основными ударами дальнего боя и всеми видами защиты.

Боксер, у которого правая рука сильнее левой, должен стоять левым боком вперед (в полуоборот к противнику), ставя тем самым правую руку в более удобные условия для нанесения сильного удара. Левая нога находится впереди на полной ступне, правая — на расстоянии естественного шага сзади со ступней, поставленной на переднюю ее часть и параллельно левой ступне.

Ноги выпрямлены и немного смягчены в коленях, вес тела равномерно распределяется на обеих ногах, что дает возможность свободно делать шаг в любую сторону и с любой ноги.

Выпрямленный корпус с плечами немного вперед с целью вовремя защитить подбородок плечом. Левая рука вытянута вперед с опущенным локтем и кулаком, находящимся на высоте плеча, — такое положение левой руки обеспечивает быстроту наносимого ею прямого удара, устраняя необходимость предварительного подъема руки вверх. Правая рука находится в свободном положении у правого бока с опущенным локтем и кулаком, находящимся немного ниже подбородка, — из этого положения правая рука может наносить сильные удары с полным использованием силы поворота корпуса и в то же время защищать локтем корпус и голову ладонью. Голова держится немного наклоненной вниз для страховки подбородка от ударов.

Держаться в боевой позиции следует свободнее и естественнее. В ней не должно быть никакого мышечного напряжения, тормозящего скорость движений и утомляющего боксера. С опытом боевой практики каждый боксер, конечно, видоизменит эту позицию и усовершенствует ее соответственно своим боевым особенностям. Боксер высокого роста с длинными руками выберет себе растянутую позицию, чтобы выгоднее действовать из нее на дальней дистанции. Отсюда, корпус будет более выпрямлен, левая рука более, чем обычно, вытянута вперед, ноги для большей легкости в передвижениях будут стоять более прямо. Боксер низкого роста с короткими руками выберет себе более собранную защитную позицию, приспособленную для действий в ближнем бою.

Более разносторонний (тактически) боксер сумеет в одном и том же бою воспользоваться обеими позициями.

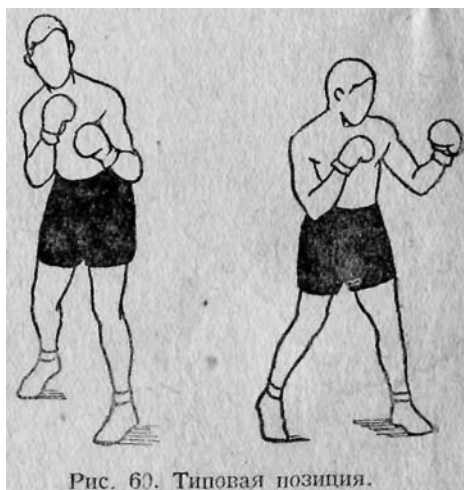


Рис. 60. Типовая позиция.



Рис. 61. Прямая позиция.

ПРЯМАЯ ПОЗИЦИЯ

Прямой позицией называется фронтальное положение тела к противнику (рис. 61). В это положение в бою становятся после начала атаки, т. е. в момент введения в действие правой руки. При этом боксер подтягивает правую ногу на одну линию с левой и равномерно распределяет вес тела на обе ноги, расставленные на ширину шага.

Из этого положения удобно развивать бой и преследовать противника ударами (с одинаковой силой) обеими руками, расположенными симметрично. Руки в этой позиции полусогнуты и держатся близко к корпусу. Голова немного наклонена вниз для страховки от ударов противника.

Перемещение центра тяжести с ноги на ногу с попеременным освобождением их от опоры дает возможность Удобно передвигаться в этой позиции во все стороны и таким образом проводить как наступательные, так и оборонительные действия.

Эта же позиция, но в большей защищенности уязвимых частей тела, применяется и в инфайтинге.

Из сказанного выше, однако, не следует, что прямую позицию нужно занимать каждый раз после атаки правой рукой. Этот вопрос решает тактика и стиль отдельного боксера, так как развивать преследование можно и в боковой позиции. Кроме того, исходные положения или позиции редко бывают в бою исключительно прямыми или боковыми.

Выбор позиции зависит от дистанции до противника и от тактических намерений боксера.

Большей частью боковые позиции бывают на дальней дистанции, а прямые в сфере ударов.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО РИНГУ

В современном бою, основанном на быстром темпе, передвижение по рингу (для сохранения инициативы боя) играет очень значительную роль.

Проводить атакующие действия из статического положения теперь стало уже невозможным. Боксер, умеющий принимать решение, не прерывая темпа боя, и умеющий маневренно и быстро передвигаться по рингу, всегда будет хозяином положения при встрече с неподвижным противником. Посредством легких и быстрых передвижений такой боксер изыскивает нужные дистанции и различные исходные положения для атакующих и защитных действий. Для этого в передвижениях должна быть рациональность и согласованность с нужными действиями.

Все передвижения боксера построены в основном на скользящих приставных шагах. При передвижениях следует уравнивать вес своего тела, чтобы быть готовым свободно

передвигаться в любом направлении. Устойчивость и равновесие здесь сохраняются работой ног — мелкими шагами. Серьезным условием для поддержания равновесия является принцип постоянного сохранения нужного расстояния между ногами без перекрещивания их.

Для того, чтобы передвижения были легкими и быстрыми, следует держать ноги свободными от напряжения, не слишком сгибая их в коленях и не расставляя ступни очень широко.

Чем шире боксер расставляет ноги, тем больше затрачивает он усилий на передвижение, и наоборот, слишком близкое расстояние ступней друг от друга не дает боксеру нужной устойчивости. Шаг должен быть естественным, соответствующим длине ног боксера.

При шаге движение ступни должно быть как бы скользящим над полом (без высокого отрыва ее от пола).

Для большей быстроты и неожиданности в передвижениях движение каждого шага делается без предварительного перемещения веса тела на толкающую ногу, а прямо из позиции, в которой вес тела равномерно распределен на обеих ногах. При отрыве вышагивающей ноги от пола происходит временная потеря равновесия (в сторону шага), которая используется для увеличения скорости в шаге и восстанавливается в момент, когда вышагнувшая нога вновь получает точку опоры.

Для большей эластичности в шаге и лучшего осязания пола передвижения следует начинать всегда с передней части ступни за счет пружинности в голеностопном суставе.

Движение вперед начинается с поставленной впереди (в позиции) левой ноги, после чего правая нога подтягивается до прежнего расстояния от левой.

Движение назад начинается с поставленной сзади правой ноги, влево с левой ноги и вправо с правой.

При сохранении этого условия ноги боксера никогда не будут переплетаться.

Кроме одиночных шагов, в бою очень употребительны двойные мелкие шаги, способствующие лучшему сохранению равновесия.

Они производятся по тому же принципу, как и одиночные, где движение начинается с ближайшей (к стороне движения) ноги, но здесь вышагивающая нога вначале делает полшага, затем подтягивается нога, стоящая сзади, на которую передается вес тела, а начавшая движение нога в это время делает еще полшага.

Двойные мелкие шаги легче в исполнении и меньше утомляют ноги.

Для сохранения нужного направления боевой позиции к противнику при его передвижении в сторону применяются повороты.

Повороты делаются на передней части ступни той ноги, на которую для этого переносится вес тела.

Так, если требуется в положении боевой позиции повернуться влево, то вес тела передается на правую ногу, вокруг которой делается в нужной степени поворот с отставлением в сторону противника левой ноги, сохраняя при этом боевую позицию.

При повороте вправо вес тела передается на левую ногу, и поворот на ней делается также в сторону противника.

Для того, чтобы передвижения были ловкими, работе ног должны помогать движения корпуса и рук, как бы сливаясь в одно общее движение.

БОЕВАЯ ДИСТАНЦИЯ

Под боевыми дистанциями понимаются пространственные взаимодействия противников. В процессе боя различаются четыре основных дистанции:

- Дальняя дистанция (аутфайтинг).
- Средняя дистанция (полудистанция).
- Ближняя дистанция (инфайтинг).
- Дистанция вне боя.

С каждой дистанции боксер действует определенными средствами, но из различных позиций.

ДАЛЬНЯЯ ДИСТАНЦИЯ

Эта дистанция определяется положением, из которого боксер, находящийся в боковой позиции, может достать ударом противника с шагом вперед.

Эта дистанция является основной. Из нее боксер действует атакующими ударами для завязывания боя. Поэтому она может быть еще названа дистанцией для атак.

Находясь на этой дистанции, боксер маневрирует, передвигаясь перед противником для изыскания возможностей атаки, одновременно применяет защиту при атаках противника и проводит встречные удары.

На дальней дистанции основная работа выпадает на левую руку; ею останавливаются атаки противника и завязывается бой посредством финтов.

Правая рука вводится только в момент раскрытия защиты противника для решительных ударов, так как в случае промаха ударом правой корпус остается раскрытым для ударов противника правой рукой.

Для каждого боксера дальняя дистанция различна. Она зависит от его роста и длины рук. Поэтому каждый боксер должен знать дистанцию действия своих атакующих ударов, чтобы через маневрирование находить расстояние и моменты для атак с шагом вперед.

Предельное расстояние, на котором боксер может достать ударом противника, называется по-английски — рич, а по-французски — аллонж.

В начале обучения молодые боксеры знакомятся с дистанцией действия своих атакующих ударов, изучая их на мешке или стенной подушке. Затем измеряют дистанцию в паре с партнером следующим способом: встав друг против друга в боковые позиции, оба делают движения прямого удара левой в голову, одновременно принимая кулак противника на раскрытую ладонь (рис. 62). Измеряющий старается найти возможно дальнейшее расстояние от противника для своей левой ступни, на которую передан вес тела, с расчетом последующего сохранения равновесия. После этого оба партнера возвращаются в позицию, а измеряющий, кроме того, делает шаг назад и может уверенно достать партнера ударом.

Когда дистанция измерена, боксер старается запомнить ее на глаз.

В дальнейшем на практике вырабатывается нужное ощущение расстояния до противника, необходимое для регулирования длины своих ударов, чтобы попадания были точными, с использованием полной мышечной силы.

Это ощущение расстояния называется чувством дистанции. Способность определять дистанцию в условиях быстрого темпа боя, полного всяких неожиданностей и случайностей, одно из самых трудно приобретаемых качеств боксера.

Бой обычно проходит в постоянном передвижении боксеров друг перед другом с целью занятия нужной дистанции для атакующих или защитных действий. Эта постоянная борьба за дистанцию и заставляет боксеров маневрировать и передвигаться для выбора моментов неожиданных действий.

Боксер, владеющий чувством дистанции, всегда будет вкладывать полное усилие в удары и уверенно защищаться. При недостатке чувства дистанции у молодых боксеров наблюдаются в бою постоянная ошибка, когда, например, при нанесении прямого удара левой они или не достают противника или насакивают слишком близко (наносят этот удар согнутой рукой) не используя вложения полной силы в удар ни в том, ни в другом случае.

Хорошим упражнением для выработки чувства дистанции является передвижение в боевой позиции (без ударов) перед партнером, когда один партнер старается нарушать дистанцию, а другой восстанавливать и сохранять ее на глаз.

Для боя на дальней дистанции считается выгодным иметь высокий рост и длинные руки, но эти качества еще не определяют полностью выбор дальней дистанции как основной.

Приводимое здесь соотношение длины рук и высоты корпуса б. чемпиона мира Джека Демпси (рис. 63) как будто бы говорит за выгоду для него дистанции дальнего боя, в то время когда он в своей обычной тактике тщательно избегал ее, избрав основной дистанцией инфайтинг.

Для инфайтинга он имел другие качества — в темпераменте, в волевой направленности

к решительной победе, в силе коротких ударов, в выносливости и сопротивляемости.

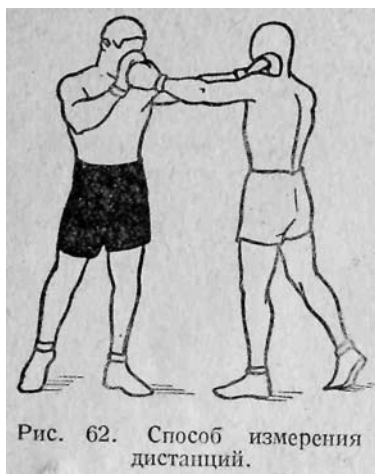


Рис. 62. Способ измерения дистанций.



Рис. 63. Соотношение размаха рук к росту Джека Демпси.

СРЕДНЯЯ ДИСТАНЦИЯ

Средней дистанцией называется расстояние до противника, на котором возможно без предварительного шага вперед нанесение длинных ударов—прямых, свингов и длинных крюков.

На этой дистанции можно инициативно вести бой, полной сйдрй, применяя серии и отдельные удары. Но пребывание в сфере ударов создает обстановку большего риска, и постоянно действовать в ней может только очень ловкий и агрессивный боксер, пользующийся для защиты уклонами и нырками.

Находиться на средней дистанции следует в защитной позиции крауч, сильно согнувшись вперед, застраховав подбородок поднятыми плечами от фланговых ударов. Руки должны быть свободны для ударов. Ноги, находясь в положении боковой позиции, не маневрируют, как на дальней дистанции, а несут работу только по сохранению дистанции и участвуют в ударах.

Все маневрирование и обманы идут здесь только за счет движений корпуса.

Типичным бойцом средней дистанции является советский боксер Тимошин, характерный своими уходами корпусом, точностью и силой фланговых ударов, нанося их с обеих рук.

Многие боксеры рассматривают эту дистанцию только как промежуточную для перехода из нее, после одного-двух ударов, в инфайтинг. Поэтому она получила название полудистанции.

БЛИЖНЯЯ ДИСТАНЦИЯ

Ближняя дистанция, или инфайтинг, определяется положением боксеров, когда они, находясь в прямой позиции, соприкасаются друг с другом руками, плечами или головой.

Основные действия идут здесь за счет нанесения коротких ударов—крюков и апперкотов.

На этой дистанции некоторые боксеры развивают успех после своих атак преследованием противника сериями. Но имеются боксеры, пользующиеся ближней дистанцией как своей основной, рассматривая инфайтинг как самостоятельный метод боя.

ДИСТАНЦИЯ ВНЕ БОЯ

Этой дистанцией называется расстояние, с которого противник не может достать атакующим ударом с шагом. Для того чтобы выйти из боя, достаточно сделать один шаг назад из положения дистанции дальнего боя.

На дистанции вне боя боксер должен находиться только в случае необходимости

отдыха. Находиться на ней, если противник, не преследует, можно в совершенно свободном положении; если же противник стремится войти в бой, то при невозможности принять его следует разрывать навязываемую дистанцию передвижениями.

В боях молодых боксеров разрыв дальней дистанции — явление очень частое, причиной которому является неумение сохранять ее после отдельных схваток.

Все эти дистанции неразрывно связаны между собою и в процессе боя сменяют одна другую.

Знание их боксеру необходимо для того, чтобы он, ориентируясь в обстановке боя, находил выгодную для себя дистанцию.

УДАРЫ

Сила удара в боксе зависит от вложения в него массы тела и скорости движения удара.

По формуле механики удара, $mv^2 / 2$ где m —масса тела и v —скорость удара, сила его зависит от увеличения массы и скорости. Таким образом, сила удара зависит от умения соединять инерцию своего тела с быстротой удара.

В условиях боя боксер вынужден добиваться эффективности ударов больше за счет увеличения их скорости, чем за счет увеличения массы тела.

При каждом ударе, с какой бы силой он ни наносился, условия боя требуют от боксера сохранять в конечном положении удара тело в равновесии, чтобы не раскрывать позицию перед ответными ударами противника и не расходовать энергию на восстановление баланса при промахах.

Кроме этого, постоянное сохранение баланса в бою дает возможность всегда быть в готовности легко и непринужденно, не прерывая темпа боя, переходить от одного действия к другому.

Эти условия сильно снижают значение использования массы тела в ударе и заставляют увеличивать эффективность удара больше за счет скорости. В бою с подвижным противником на дальней дистанции значение скорости особенно важно. В коротких ударах в ближнем бою имеется большая возможность использовать вес тела и мышечную силу.

Анализируя механику движений боксера, можно заметить, что быстрота удара достигается сложением нескольких движений в одно:

- 1) толчком ноги, перемещающим тяжесть тела на другую ногу;
- 2) поворотом корпуса по наклонной оси, проходящей через плечо свободной руки и носок толкающей ноги (рис. 63-а);
- 3) движением руки, наносящей удар.

Вообще все движения в боксе складываются из нескольких скоростей, чем и достигается исключительная быстрота движений боксера.

Эффективность удара в бою всецело зависит от точности его направления в чувствительное место, которая достигается сосредоточением внимания на выбранной для удара точке.

Главные пункты на теле для ударов — это нижняя челюсть и верхняя часть живота.

Резкость также придает удару эффективность, что достигается умением начинать движение удара в свободном от напряжения состоянии мышц, ускорять движение удара к концу удара и в момент попадания заканчивать движение рывком.

Удары должны наноситься неожиданно, для чего производятся перед его нанесением предварительные финты и совершенно устраняется замах рукой, сигнализирующий о начале удара. Путь удара должен быть возможно короче. В боксе имеются четыре основных удара: прямой, свинг, апперкот и крюк.

Все остальные удары являются только их видоизменением.

Перечисленные выше основные удары могут наноситься как из боковой, так и из прямой



позиций.

Но чаще из прямой позиции наносятся короткие удары—крюки и апперкоты, заменяющие на короткой дистанции (по существу фланговый удар) свинг на крюк и фронтальный (прямой) удар на апперкот. При ударах из боковой позиции (положения левым боком к противнику с выставленной вперед левой ногой) вес тела переносится на левую ногу независимо от стороны бьющей руки. Но при встречных ударах, когда при потере времени небольшое расстояние до противника не позволяет придать удару нужную силу, вес тела может переноситься и на правую ногу. Поворот корпуса к цели делается стороной бьющей руки одновременно с ее движением.

При ударах из прямой позиции (фронтального положения к противнику) механика движений будет иной: когда удары наносятся серией, то вес тела переносится при каждом из них на ногу, обратную стороне бьющей руки, и корпус поворачивается к цели стороной бьющей руки.

При одиночных ударах вес тела лучше передавать на ногу, одноименную стороне бьющей руки. Так, например, при апперкоте правой масса тела в удар вкладывается больше, и путь удара короче, чем в предыдущем способе.

Очень важным моментом при нанесении ударов является страховка от предполагаемых встречных ударов. При каждом ударе свободная рука должна прикрывать подбородок как наиболее уязвимое место. После удара рука, которой нанесен удар, отходит назад для страховки, а другая рука, бывшая в страховке, мобилизуется на новый удар без замаха.

Особое внимание при нанесении удара должно быть обращено на направление предплечья прямо к цели.

ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ МЕСТА НА ТЕЛЕ

Точный и быстрый удар в бою, направленный в чувствительное место, действует сильнее, чем ряд сильных ударов, наносимых без выбора. Поэтому опытный боксер, стремясь к решительному результату боя, старается тщательнее и разборчивее наносить свои удары.

Особо чувствительными местами (рис. 64) на теле считаются:

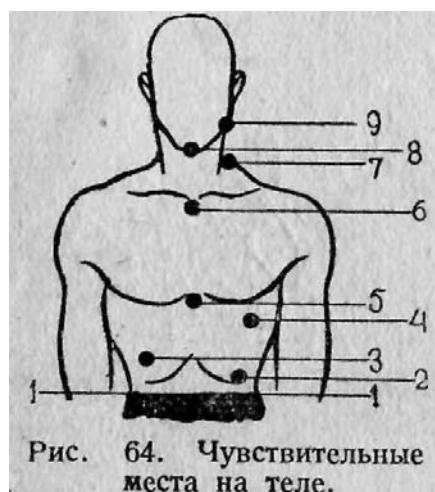
На голове — подбородок (8) и углы нижней челюсти (9), удар по которым вызывает кратковременное выключение сознания.

На шее — внутренняя сонная артерия (7), проходящая сбоку на верхней части шеи.

На груди — грудная артерия — аорта (6) на верхней левой стороне груди и сердце (4), удар по которым действует ослабляюще.

На животе — область печени (3), желудка (2) и солнечного сплетения (5), особо чувствительные места, удар по которым вызывает кратковременное затруднение дыхания.

Опытный тренированный боксер переносит удары легче новичка, так как умеет смягчать их и меньше теряется при их получении.



ПОЛОЖЕНИЕ КУЛАКА В УДАРЕ

Кулак по своему анатомическому строению и развитию очень слаб в сравнении с мышцами и костями предплечья и плеча.

Он состоит из многих мелких косточек, связанных между собою слабыми связками и мелкими мышцами.

Ушибы и растяжения кулака — постоянная «профессиональная» болезнь боксеров.

Причина этого: 1) недостаточное укрепление его связок и мышц специальными упражнениями, неправильное бинтование кулака и, главное, неправильное положение его в момент фиксации удара; 2) недостаточная разборчивость в местах для ударов (часто боксеры разбивают себе кулаки, слепо нанося удары в твердые места на теле—в локоть, тазовую кость и т. д.). Разбитый кулак обыкновенно выводит боксера из строя, и он проигрывает бой, имея все шансы на победу.

Ударное место на кулаке — это плоскость, образуемая сжатыми в кулак пальцами (большие фаланги) (рис. 65).



Правильное положение кулака при ударе следующее: Четыре пальца зажимаются в ладонь, и большой палец накладывается сверху между средним и указательным пальцами. Кулак держится прямо по отношению к предплечью, не сгибаясь в запястьи во избежание подвывиха и растяжения связок. Каждый удар, каков бы он ни был, наносится первыми фалангами (единственное исключение представляет свинг, наносящийся пястными костями, из которых образуется ровная плоскость. На нее и приходится вся тяжесть удара, равномерно распределенная на все четыре сустава).

В момент попадания кулак крепко, сжат для придания ему большей твердости, но в свободное от ударов время на сжатие кулака не тратится усилие, а лишь сохраняется положение легкого сжатия, чтобы в любой момент быть готовым к напряжению кулака. Долгое сжатие его утомляет мышцы предплечья, и в силу этого боксер в конце боя не может сжать его достаточно крепко и, нанося удар расслабленным кулаком, получает растяжение связок.

Напряжение кулака должно быть рассчитано так, чтобы в момент отправления удара кулак был свободен от напряжения и лишь перед самой фиксацией удара крепко сжимался. Это нужно для сохранения быстроты удара, так как напряженной рукой быстро ударить нельзя.

Упражнение, укрепляющее связки кулака и мышцы предплечья:

- 1) Пружинные гантели.
- 2) Сильные удары по тяжелому подвесному мешку.
- 3) Кручение булавами вокруг запястья.
- 4) Накручивание на палку подвешенного к ней на шнурке груза в разные стороны.

БИНТОВАНИЕ КУЛАКА

При упражнениях в спарринге и в соревнованиях кулак боксерами бинтуется для того, чтобы предохранить его связки от растяжений.

В практике соревнований и тренировок наиболее частым бывает растяжение в пястно-фаланговом суставе большого пальца, который при недостаточном сжатии в момент удара подвергается. При бинтовании кулака все мелкие суставы плотно стягиваются; особое внимание уделяется бинтованию большого пальца.

По правилам бокса, бинты должны быть из бумажной или шерстяной материи длиной не больше 2 м 50 см и шириною—не больше 4 см.

Способ бинтования.

1. Конец бинта, на котором сделано отверстие, надевается на большой палец: направление бинтования идет к тыльной стороне руки на запястье.
2. Обернув запястье два раза, бинт наматывается на пястно-фаланговый сустав большого пальца и оттягивает его в сторону ладони.
3. Обернувшись один раз вокруг запястья, оттягивает его к тыльной стороне ладони. Таким образом сустав большого пальца оказывается закрепленным. Далее направление бинтования идет к запястью.
4. Вокруг запястья бинт оборачивается один раз, после этого снова переходит на сустав большого пальца, вокруг которого делает один оборот. Затем направление бинта идет к тыльной стороне ладони.
5. Вокруг четырех пястно-фаланговых суставов ладони бинт оборачивается два раза, а остаток бинта идет на запястье, вокруг которого бинт закрепляется пришитыми к нему завязками.

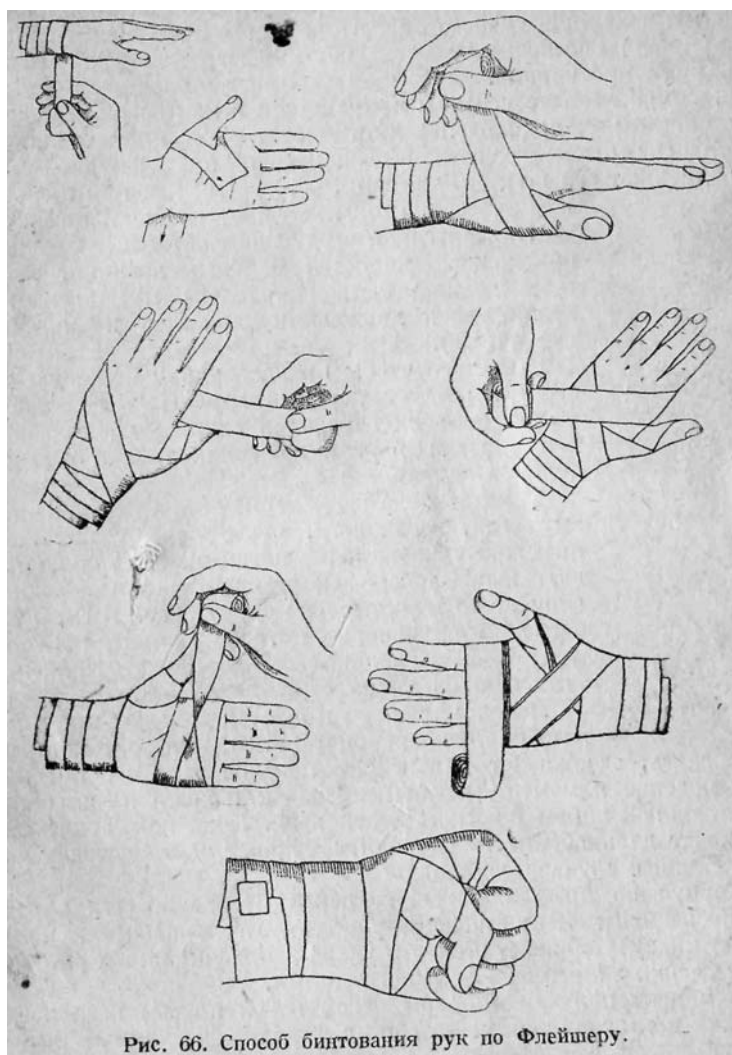


Рис. 66. Способ бинтования рук по Флейшеру.

Бинтовать руки следует всегда самому, ощущая в процессе бинтования степень стянутости кулака. От чрезмерно крепкого бинтования затекают руки и устают мышцы предплечья, а слишком слабое бинтование не дает нужной стянутости, и бинт обыкновенно сползает во время боя.

Кулак должен быть забинтован так, чтобы бинт не жал ладонь в ослабленном ее положении и хорошо стягивал кулак в момент его сжатия.

Способов бинтования имеется много, каждый боксер придерживается выбранного им.

Приводим в рисунках еще один способ, рекомендуемый крупным американским специалистом бокса Натом Флейшером (рис. 66).

ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ В ГОЛОВУ

Прямой левой в голову относится к наиболее употребительным

Выгодность этого удара обеспечивается краткостью его пути из боковой позиции, в которой левая рука, находясь в удобном исходном положении перед телом, готова в любой момент нанести его быстро и точно.

Положение тела при этом ударе, наносимом с дальней дистанции (когда корпус отдален от коротких ударов противника и повернут вправо), обеспечивает безопасность от встречных ударов с правой руки противника.

Прямой левой с успехом применяется и как встречный удар, способный неожиданно опередить любую атаку противника.

Многие боксеры часто недооценивают прямой удар левой и подменяют его легкими джебами, в то время как при правильном нанесении он может быть очень сильный.

Наносится он следующим образом: исходным положением является боковая позиция, левая рука должна быть направлена предплечьем к цели (линия движения удара идет по кратчайшему пути).

Для того чтобы придать удару большую быстроту, следует держать мышцы тела свободными от всякого напряжения и мобилизовать для участия в этом движении только разгибатели.

Тяжесть тела равномерно распределена на обеих ногах, левая нога, отрываясь от пола, без предварительного перемещения вес тела на правую ногу делает скользящий шаг вперед. В силу этого тело, потеряв опору левой ноги, получает движение вперед, которое усиливается толчком правой ноги, для того чтобы придать движению тела еще большую стремительность.

Левая ударяющая рука касается цели в момент получения опоры левой ногой, которая, напрягаясь, сдерживает дальнейшее падение тела и останавливает падение в момент, когда подбородок находится на одной вертикальной линии с носком левой ноги. Такое положение обеспечивает дальнобойность удара и сохраняет мертвую точку для равновесия в случае промаха.

Корпус во время движения вперед поворачивается вправо и в последний момент фиксации удара (кулак пальцами в полуоборот книзу) усиливает резкость удара заключительным рывком, при условии закрепленной левой лопатки.

В момент получения опоры левой ногой правая нога после толчка подтягивается к левой с носком до линии левой пятки.

Правая рука страхует подбородок от возможных встречных ударов, локоть ее опущен и находится у правого бока (рис. 67).

При постановке каждого удара свободной рукой всегда надо страховать голову с тем, чтобы привыкнуть это делать с самого начала обучения.



Рис. 67. Прямой удар левой в голову.

ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ В КОРПУС

Способ нанесения этого удара тот же, что и при ударе в голову, отличаясь от него только направлением предплечья к цели, и в большем использовании в ударе веса тела. Как и все удары, наносимые в корпус, он наносится с расчетом не только фиксации а как бы проходит сквозь цель, для большего преодоления упругости мышц корпуса противника.

Этот удар может применяться как встречный, так и для атак, но с обязательной страховкой головы ладонью от возможного встречного удара с правой противника.

ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ В КОРПУС С НАКЛОНОМ КОРПУСА

Этот удар является как бы некоторым исключением из общего -стиля движений основных ударов. Сила удара достигается не за счет поворота корпуса, а за «счет его наклона вперед.

Он может применяться как атакующий и как встречный удар.

При нанесении его с места вес тела целиком передается на полную ступню левой ноги, пятка которой выворачивается кнаружи, для того чтобы движение в тазобедренном суставе было свободным. Одновременно с передачей веса тела на левую ногу корпус наклоняется вперед и вправо по диагонали, почти под прямым углом к ногам. Ноги остаются выпрямленными. Левая бьющая рука в момент наклона корпуса резко выбрасывается вперед к цели с кулаком, повернутым пальцами вниз. Голова наклонена вдоль левой руки.

Правая рука находится на страховке, головы ладонью или готовится нанести последующий удар в голову одновременно с выпрямлением корпуса. Правая нога после толчка остается на месте (рис. 68).

При нанесении этого удара с шагом вперед правая нога толчком посылает тело вперед. Вес тела целиком передается на вышагивающую левую ногу, пятка которой выворачивается кнаружи и ставится на пол, чтобы опора тела была на полной ступне.

Движение корпуса и бьющей руки те же, что и при ударе с места.

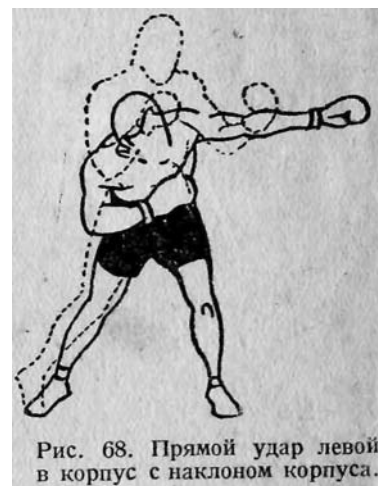


Рис. 68. Прямой удар левой в корпус с наклоном корпуса.

ПРЯМОЙ УДАР ПРАВОЙ В ГОЛОВУ

Прямой правой в голову является наиболее сильным из всех имеющихся ударов в боксе. Его сила создается от полного использования поворота корпуса, соединенного с толчком правой ноги. Правая сторона корпуса и правая рука, находящаяся в левосторонней боевой позиции сзади, создает удобное исходное положение для нанесения сильного удара. Но, с другой стороны, отдаленный от цели кулак правой руки принужден проходить при этом довольно длинный путь, во время которого противник успевает применить защиту. Атаковать этим ударом только за счет его быстроты нецелесообразно. Для того чтобы он успешно достигал цели, перед его нанесением делаются предварительные финты левой рукой, раскрывающие защиту противника и помогающие выбрать момент для атаки.

Этим ударом с успехом можно пользоваться и в качестве встречного во время атаки противника.

Способ нанесения прямого, правой в голову с места:

Из положения боевой позиции первоначальное движение при этом ударе создается толчком правой ноги, переносящим вес тела на левую ногу. Одновременно с этим делается поворот корпусом справа налево по наклонной оси, проходящей через левое плечо и носок правой ноги. Правая рука, находившаяся в исходном положении у корпуса с опущенными

локтем и предплечьем, направленным прямо к цели, резко выносится вперед по прямой линии (без предварительного замаха), не отставая от движения корпуса. Правая нога после толчка подтягивается вперед носком на линию пятки левой ноги, чтобы тело получило возможность вытянуться дальше и тем самым придало удару большую дальность. Левая рука находится на страховке от встречных ударов, защищая (ладонью) голову и опущенным, локтем корпус (рис. 69).

Долгое пребывание в этом положении опасно, так как корпус остается открытым для ответных ударов противника.

После нанесения удара и особенно после промаха следует стараться возможно быстрее вернуться в боевую позицию или, когда имеется возможность преследовать противника, немедленно наносить следующий удар с левой.

Удар с шагом вперед:

При нанесении этого удара с шагом вперед левой ногой делается, скользящий шаг к противнику на такое расстояние от него, с косого можно было бы достать противника этим же ударом с места. Работа корпуса в этом ударе такая же, как и при ударе с места. Если этот удар наносится как одиночный, то правая нога после толчка подтягивается носком до линии пятки левой ноги, но если атака задумана с преследованием противника, правая нога или ставится на одной линии с левой или немного впереди, в зависимости от дистанции, с которой было бы удобно преследовать противника одинаково обеими руками.



Рис. 69. Прямой удар правой в голову.

ПРЯМОЙ УДАР ПРАВОЙ В КОРПУС

Этот удар проводится так же, как и в голову, но поворот корпуса делается по более наклонной оси. Кулак при попадании обращен пальцами книзу. Этим ударом можно пользоваться как атакующим и как встречным.

АППЕРКОТЫ ИЗ ПРЯМОЙ ПОЗИЦИИ

Апперкот принадлежит к числу фронтальных ударов.

Применяется он в основном в бою на ближней дистанции, но им также с успехом можно пользоваться в качестве контрудара, а в отдельном случае атаковать им.

Освоение апперкотов из прямой позиции преследует цель выработать умение непрерывно и удобно наносить их в условия инфайтинга и научиться преследовать противника; для этого они наносятся из фронтальной позиции по принципу симметричных движений для обеих сторон тела.

Став корпусом прямо к противнику и поставив ноги на одной линии на ширине плеч, корпус слегка наклоняется вперед, подбородок опускается к верхней части груди.

Основные движения, на которых строятся в этой позиции удары, заключаются в попеременном переносе веса тела с одной ноги на другую и одновременном вращении корпуса в тазобедренном суставе опорной ноги. Именно во время этого движения развивается скорость удара; к этому движению добавляется разгибание корпуса назад в конце удара, чтобы привлечь к работе мощные мышцы спины.

Так, например, при ударе с правой руки вес тела переносится на левую ногу, корпус поворачивается влево, с середины поворота, корпус начинает разгибаться и одновременно с этим правая рука, согнутая в локте под прямым углом, делает движение удара снизу (с предплечьем в вертикальном положении) и кулаком, повернутым пальцами к себе. Левая рука, согнутая в локте, в это время приходит в исходное положение вниз и отсюда начинает уже дви-



Рис. 70. Апперкот из прямой позиции.

жение для следующего удара с левой, производящегося точно так же симметрично для другой стороны тела (рис. 70).

Все эти движения начинаются и кончаются одновременно. Если при нанесении ряда апперкотов требуется восстановить дистанцию вперед, то шаг разноименной ногой вперед делается при ударе.

Если при этих же ударах необходимо восстанавливать дистанцию при отступлении, то шаг одноименной ногой назад делается при ударе. Это условие позволяет постоянно сохранять удобные исходные положения для непрерывности в нанесении ударов.

При одиночных ударах в прямой позиции, когда не требуется наносить их непрерывно, механика апперкота будет иной, позволяющей увеличивать его силу больше за счет массы.

Так например, при ударе апперкотом с правой, вес тела передается на правую ногу, одновременно корпус поворачивается влево и распрямляется назад, рука, наносящая удар, делает, как и в первом случае, полукруговое движение снизу вверх. В конце удара для усиления его добавляется распрямление правой ноги в коленном суставе. Это усиление сливается в одном резком конечном движении частей тела, заканчивающих свои отдельные движения.

Апперкот левой рукой для другой стороны тела делается так же симметрично.

При нанесении апперкотов в голову и в корпус разница будет заключаться только в направлении угла движения руки к цели.

АППЕРКОТ ЛЕВОЙ ИЗ БОКОВОЙ ПОЗИЦИИ

Апперкотами из боковой позиции пользуются в качестве контрударов, для атак и для развития боя.

Апперкот может наноситься как с места, так и с шагом вперед.

Положение руки при этом ударе такое же, как и в прямой позиции, причем угол сгиба ее в локте может изменяться в зависимости от цели удара и дистанции.

При апперкоте левой с места вес тела переносится толчком правой ноги на левую полусогнутую ногу, которая в момент удара разгибается. В момент разгиба левой ноги корпус резко выпрямляется и немного поворачивается вправо, левая рука полукруговым движением ударяет снизу. Правая нога не подтягивается, а, отталкиваясь передней частью ступни от пола, участвует в общем усилении движения тела вперед для придания удару большей силы и резкости.

При встречном ударе (когда расстояние до противника очень малое) вес тела может быть передан и на правую ногу, причем механика удара здесь будет точно такой же, как и при ударе из прямой позиции. При ударе с шагом вперед вес тела передается на левую ногу, а движение корпуса и руки будет таким же, как и при поступательном движении удара с места.

АППЕРКОТ ПРАВОЙ ИЗ БОКОВОЙ ПОЗИЦИИ

При апперкоте правой с места вес тела передается на левую ногу, движение корпуса идет поворотом налево, в соединении с выпрямлением его за счет разгибателей мышц спины. Правое плечо сильно выдвигается вперед, движение руки идет снизу с направлением предплечья по вертикали вверх. В момент передачи веса тела на полусогнутую левую ногу последняя энергично распрямляется в коленной и голеностопных суставах, усиливая этим удар.

Левая рука может в этот момент находиться на страховке головы или в исходном положении для следующего удара (рис. 71).

В ближнем бою апперкот правой является одним из самых сильных ударов.

При нанесении апперкота в качестве встречного удара вес тела в некоторых случаях может переноситься и на правую ногу, с поворотом



корпуса налево, так же, как и при одиночном ударе из прямой позиции.

При апперкоте правой с шагом вперед поступательное движение его начинается с толчка правой и передаче веса тела на вышагивающую левую ногу, после чего обе ноги распрямляются в коленном и голеностопном суставах для усиления удара. Движение корпуса и руки такое же, как и при ударе с места.

СВИНГ ЛЕВОЙ

Свинг в переводе значит размах. С популяризацией американской школы, основанной на ближнем бою, свинг потерял уже свое значение и все меньше применяется современными боксерами, которые заменяют его длинным крюком.

Основной недостаток свинга — это его размашистость, в силу чего он становится заметным противнику, а длинный путь движения этого удара облегчает противнику нанесение встречного прямого. Свинг принадлежит к длинным атакующим ударам, наносимым с фланга. Это единственный удар в боксе, который наносится не обычным местом ударника на кулаке, а тыльной стороной кулака, повернутого пальцами кнаружи.

Многими боксерами он применяется только в качестве финтирующего удара, но при правильном пользовании им он может наноситься с большой эффективностью.

Мощность его очень велика благодаря центробежной силе, приобретаемой рукой за счет поворота корпуса и перемещения центра тяжести с ноги на ногу.

Свинг левой имеет три способа проведения:

1. Свинг левой наносится из боковой позиции с шагом вперед левой ногой, для атак.

Первоначальное движение начинает правая нога, передающая толчком вес тела на вышагивающую левую ногу, одновременно левая рука, опускаясь вдоль левой стороны корпуса, делает дугобразное движение, начиная его снизу вверх и далее по горизонтали до самой цели. Поворот корпуса делается слева направо по наклонной оси, проходящей через правое плечо и носок левой ноги. Все эти три движения сливаются в одно целое.

Перед самым попаданием левая рука немного сгибается в локте (во избежание растяжения в локтевом суставе), а кулак приходит к цели своей тыльной стороной. Правая рука находится на страховке головы, защищая ее от встречных ударов раскрытой ладонью.

Этим способом нанесения свинга можно пользоваться и в качестве финтирующего удара с целью раскрытия защиты противника для удара с правой руки.

2. Второй способ тоже принадлежит к числу атакующих ударов.

Он довольно труден в исполнении. При его проведении левая нога делает небольшой шаг влево, после чего вышагивается вперед; правая нога, на которую передается вес тела. Одновременно с этим делается резкий поворот корпуса вправо по наклонной оси (проходящей через правое плечо и носок левой ноги) и сильно выдвигается вперед левое плечо. Выпрямленная рука, не отставая от общего движения тела, делает полукруговое движение, нанося удар сбоку тыльной частью кулака, сгибаясь в локте в момент попадания. Момент фиксации удара должен совпадать с моментом получения опоры правой ногой. При этом ударе в большой степени используется вес тела, который, соединяясь с быстротой движения руки, придает удару большую силу (рис. 72).

3. Свинг применяется и для встречных ударов. При его проведении вес тела передается на стоящую сзади правую ногу с движением корпуса от противника. Корпус поворачивается по наклонной оси, проходящей через правое плечо и носок левой ноги. Левая ударяющая рука делает такое же движение сбоку, как и в предыдущих вариантах.

Правая рука при этом ударе занимает исходное положение для ответного удара.

Этот же способ нанесения свинга может проводиться и с шагом назад без изменения движений руки и корпуса.

Все описанные здесь варианты нанесения свинга могут быть проводимы и в корпус, при



этом общий характер их движений не изменяется, за исключением большего наклона корпуса и движений руки по направлению к цели.

СВИНГ ПРАВОЙ

Проведение свинга правой рукой еще более затруднительно, чем левой. Бьющая правая рука при этом ударе принуждена делать очень длинный путь из исходного положения к цели, ее размахистое движение слишком заметно противнику.

Проведение этого удара возможно только при тщательной подготовке раскрытия защиты противника финтами левой рукой.

Для того чтобы удар пришелся в переднюю часть головы или корпуса противника, находящегося в позиции левым боком вперед, движение тела при ударе должно идти по диагонали влево, иначе удар может прийти в запрещенные тыльные места на теле.

При проведении свинга правой движение начинает правая нога, посылающая толчком тело на вышагивающую (по диагонали) влево левую ногу, которая становится от противника на расстоянии вытянутой правой руки. Поворот корпуса делается по наклонной оси, проходящей через левое плечо и правую ногу. Правая рука перед ударом опускается вниз для замаха, затем одновременно с движением корпуса делает размахистое движение по дуге, идущей снизу и дальше по горизонтали. По дороге рука сгибается в локте и касается цели тыльной частью кулака, повернутого пальцами кнаружи.

Кулак касается цели в момент получения опоры левой ногой, которая при этом немного сгибается в колене. Левая рука находится на страховке головы.

Остаться хотя бы на момент в конечном положении после удара не следует из-за опасности получить ответный удар противника с правой руки.

Свинг правой может наноситься и без шага вперед, но для этого левая нога предварительно должна быть отставлена немного влево, чтобы при перемещении веса тела удар пришелся в переднюю часть тела противника. Движение корпуса и руки происходит как и при ударе с шагом.

При проведении встречного удара свингом правой вес тела может быть передан и на правую ногу. При этом следует присесть на правой ноге и удар вести только за счет силы поворота корпуса по наклонной оси, проходящей через левое плечо и правую ногу. Движение руки как и в предыдущих способах. Левая рука находится на страховке, защищая подбородок ладонью и корпус локтем.

КРЮКИ ИЗ ПРЯМОЙ ПОЗИЦИИ

В современном боксе крюк принадлежит к числу самых эффективных ударов. В любой обстановке боя он очень прост в исполнении и практичен в применении. В основном он служит для ближнего боя, для развития боя сериями и для контрударов. Многие боксеры применяют его и для атак, заменяя им свинг за счет увеличения угла в сгибе локтя.

В механике крюка увеличение силы его идет за счет большего использования массы тела, которая в соединении с резкостью движения придает этому удару большую мощность.

Механика ударов из прямой позиции строится на перемещении центра тяжести с ноги на ногу, повороте корпуса по наклонной оси и движению бьющей руки по горизонтальной плоскости.

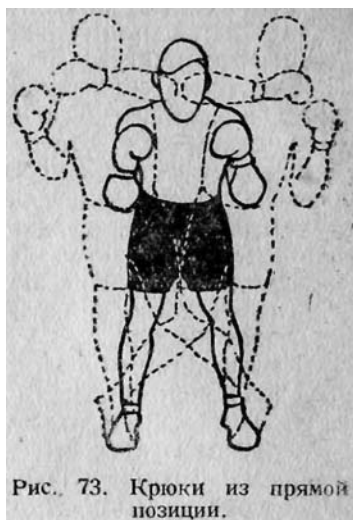
При ударе правой рукой вес тела переносится на левую ногу, корпус поворачивается по наклонной оси, проходящей через левое плечо и правую ногу, правая рука, согнутая в локте под прямым углом, делает короткое полукруговое движение по горизонтальной реи, с кулаком, повернутым в полуоборота пальцами к себе (рис. 73).

Все эти три движения сливаются в одно целое и заканчиваются одновременно.

Левая рука, бывшая при ударе на страховке головы, занимает в конце удара исходное положение для следующего удара, который проводится совершенно симметрично для другой стороны тела.

Усвоение крюков из прямой позиции дает возможность удобно и непрерывно

пользоваться ими при любых условиях боя как с места, так и с передвижением во все стороны.



КРЮК ЛЕВОЙ ИЗ БОКОВОЙ ПОЗИЦИИ

Для нанесения крюка левой рукой имеются так же, как и в свинге, три способа:

1. Удар наносится с шагом вперед с левой ноги или с места, т. е. с передачей веса тела на левую ногу.

При ударе с шагом вперед движение начинает правая нога, передающая тяжесть толчком передней части ступни на левую ногу. Одновременно с этим корпус поворачивается вправо. Левая рука, согнутая в локте под прямым углом, не делая замаха, начинает движение снизу вверх и далее по горизонтальной плоскости до цели. Усиление удара идет за счет выдвигания вперед левого плеча. В момент удара левая опорная нога, не сгибаясь в колене, стоит на всей ступне (рис. 74). Правая нога подтягивается к левой и становится на носок на линии пятки левой ноги. Правая рука страхует ладонью подбородок. При ударе с места вес тела передается на левую ногу, остальные движения такие же, как и при ударе с шагом вперед.

2. Удар наносится с вышагиванием по диагонали вправо — правой ногой, на которую полностью передается вес тела. Поворот корпуса производится по наклонной оси, проходящей через правое плечо и носок левой ноги. Движение руки такое же, как и в первом способе. Правая рука страхует голову. Все эти движения должны в конце удара совпадать во времени.

3. Удар наносится с движением корпуса назад, применяется как встречный удар при движении противника на боксера.

Движение удара начинается с передачи веса тела на правую ногу, одновременно с этим движением происходит вращение корпуса по наклонной оси слева направо. Движение бьющей руки такое же, как в предыдущих вариантах. Левая нога в момент освобождения тела от опоры усиливает поворот корпуса, делая резкое движение назад. Правая рука находится на страховке подбородка. При этом ударе с шагом назад правой ногой общий характер движений тела не меняется. При ударах в корпус механика ударов тоже не меняется. Разница в движениях будет заключаться только в большем наклоне корпуса и в направлении бьющей руки.

КРЮК ПРАВОЙ ИЗ БОКОВОЙ ПОЗИЦИИ

При этом ударе вращение корпуса происходит по наклонной оси, проходящей через левое плечо и носок правой ноги.

При ударе с шагом вперед левой ногой вес тела целиком передается на нее, правая рука, согнутая в локте под прямым углом без замаха движется по дуге снизу вверх и далее по горизонтальной оси, приходя к цели под прямым углом (рис. 75). Правая нога после толчка

подтягивается на линию пятки левой ноги, оставаясь на носке, или подтягивается на одну линию с левой ногой, если боксер, наносящий удар, желает развивать бой из прямой позиции. Этим способом наносятся как атакующие, так и встречные удары.

При нанесении крюка правой в качестве встречного удара, когда противник движется на боксера, вес тела можно в отдельных случаях передавать и на правую ногу одновременно с движением корпуса назад. При этом левая нога остается стоять впереди на носке. Сила удара достигается исключительно поворотом корпуса налево. Наклон оси вращения корпуса в этом ударе будет зависеть от того, под каким углом будет наноситься удар.



Рис. 75. Крюк правой в голову.

ЗАЩИТА

Наблюдая в процессе боя защитные движения боксеров, можно установить, что они избегают ударов, уходя от них за счет передвижений, уклоняясь за счет движений корпуса и парируя их за счет движений рук.

На основе всех защитных движений установлены семь основных, наиболее характерных видов защиты, усвоение которых дает возможность по-разному варьировать ими в процессе боя, не искажая общего хорошего стиля, построенного на основе естественных и целесообразных движений.

Эти основные виды защиты, которые в отдельности будут описаны ниже, имеют названия: **блокирование подставкой и остановкой, отбив, уклон, нырок, уход и шаг в сторону.**

Все эти виды защит приведены в рамки организованных движений.

Для того чтобы боксер мог в процессе боя защищаться от ударов противника, не прерывая темпа боя, каждый вид защиты построен в движении так, что служит одновременно удобным исходным положением для контрудара, из которого боксер мог бы легко перейти в контратаку.

Это условие в защите дает возможность в бою на основе хорошего стиля движений непринужденно переходить от защитных действий к наступательным.

В применении защит большую роль играет так называемое чувство времени, которое по существу является умением определять в бою момент для нанесения ударов и защитных действий. Это одно из важнейших качеств боксера, оно неразрывно связано с умением определять дистанцию.

Ясная ориентировка в бою, в проведении ударов без запаздывания и применение защиты в нужный момент — главное, чем должен овладеть боксер перед переходом к основному разделу боксерского мастерства — тактике.

Для усвоения защиты во времени молодой боксер в процессе изучения защиты с партнером должен на основе исходных положений партнера научиться определять, какой рукой будет нанесен удар, определять начало пути удара к цели и на основе этого применять защиту в последний момент удара, чтобы партнер не успел по дороге изменить направление своего удара.

При выполнении этих требований ученик должен сохранять правильность движения применяемого им вида защиты.

Ученик должен научиться применять от того или иного удара именно тот вид защиты, который лучше всего отвечает данному тактическому моменту. Так, например, применять защиту посредством рук во время преследования противника нецелесообразно, так как руки здесь должны быть заняты только ударом, и поэтому лучше пользоваться здесь защитой посредством движений корпуса, т. е. уклонами и нырками.

В другом случае, когда противник энергично атакует, имея в силе перевес для инфайтинга, лучше пользоваться уходами за счет передвижений ног. Усвоение защиты во времени, дистанции и правильности движений придает боксеру ту уверенность и непринужденность в действиях, на основе которых тактически он мог бы строить бой.

БЛОКИРОВАНИЕ ПОДСТАВКОЙ

Этот вид защиты заключается в подставке ладони, локтя или плеча между кулаком противника и атакуемым местом на теле.

Блокирование удобно тем, что, применяя его, боксер не теряет дистанции и одновременно имеет возможность наносить удар другой рукой. Блокированием удобно защищаться от всех ударов противника как на дальней, так и на ближней дистанциях; оно же является основным видом страховки при своих атаках.

Блокирование на дальней дистанции прямых ударов в голову производится только правой рукой, причем идущий удар принимается на раскрытую ладонь, помещенную у подбородка. Останавливаемый удар смещается с пути к цели движением ладони влево, чтобы при его остановке смягчить сотрясение (рис. 76). Так, например, при ударе противника прямым левым в голову делается движение навстречу идущему удару, который останавливается ладонью правой руки и смещается ею влево. При сближении с противником имеется возможность нанести ему свободной левой рукой встречный удар в голову или в корпус, с поворотом корпуса вправо.

Фланговые удары и апперкоты, как правило, блокируются всегда той рукой, которая при фронтальном положении боксеров находится против бьющей руки противника.

Удары, наносимые правой рукой, блокируются левой, а удары, наносимые левой рукой, блокируются правой.

Это условие необходимо для страховки от второго удара противника, так как при блокировании накрест позиция раскрывается всегда со стороны второго удара.

Принцип взаимодействия рук с руками противника — правая с левой и левая с правой — дает возможность соединять защиту блокированием с встречными и ответными ударами.

При защите блокированием от свинга или крюка, наносимых левой рукой, согнутая в локте правая рука поднимается на уровень подбородка, закрывая его ладонью или предплечьем. В момент прикосновения кулака противника к блокирующей руке она должна быть напряженной, чтобы амортизировать действие удара.

В ближнем бою принцип взаимодействия рук остается таким же, но пребывание в сфере ударов требует от защиты блокированием большей тщательности.

В ближнем бою очень практично защищать подбородок плечами, а при блокировании рукой лучше принимать удары на предплечье и локоть, держа предплечье в горизонтальном положении на уровне подбородка (от крюков) и опуская его ниже подбородка (от апперкотов). Ладонь этой блокирующей руки закрывает голову от случайного удара с другой стороны.

Удары в корпус блокируются локтем и предплечьем, путем подставления их под кулак противника (рис. 77). Другой рукой можно при этом наносить крюки и апперкоты.



Рис. 76. Блокирование удара подставкой ладони.



Рис. 77. Блокирование удара подставкой сгиба локтя.

БЛОКИРОВАНИЕ ОСТАНОВКОЙ

Этот способ защиты заключается в предупреждении удара противника наложением на

его бьющую руку ладони или предплечья в момент начала движения удара.

Против ударов левой остановки применяются только правой рукой и против ударов правой — левой рукой.

Этой защитой можно пользоваться и на дальней, и на ближней дистанциях. Такая защита применяется исключительно от фланговых ударов, при нанесении которых локоть бьющей руки обычно поднимается и создает возможность опереться ладонью вытянутой руки о плечо бьющей руки, для чего следует внимательно следить за исходными положениями ударов противника. При прямых ударах локти не отходят от корпуса, и таким образом защита остановкой против них неосуществима, особенно против прямого левой, который проходит более короткий путь, чем останавливающая его правая рука.

Для того чтобы остановить свинг или крюк правой с дальней дистанции, следует сделать быстрый шаг к противнику левой ногой (переноса на нее вес тела), подставить предплечье левой руки в сгиб локтя правой руки противника, останавливая этим дальнейшее развитие удара (рис. 78). Правая нога, подтягиваясь к левой на ширину нормального шага, остается стоять на носке. При получившемся сближении с противником представляется возможность для нанесения крюка или апперкота в голову или в корпус его:

При атаке со стороны противника свингом или крюком правой в корпус можно остановить ее нажимом ладони на плечо бьющей, руки.

При свингах или крюках с левой защита остановкой более трудна, и требуется большая быстрота, чтобы опередить идущий удар противника. Левые фланговые удары противника останавливаются также нажимом ладонью или предплечьем правой руки на его руку, но если при этом запоздать с контрударом с левой, противник всегда успеет нанести второй удар с правой руки.

При остановках апперкотов в ближнем бою следует опираться ладонью или предплечьем в сгиб локтя бьющей руки противника. При частом применении этой защиты в инфайтинге без контрударов свободной рукой действия боксера становятся пассивными, и поэтому злоупотреблять этой защитой не следует.



ОТБИВ

Этот способ защиты заключается в отбивании ладонью или предплечьем бьющей руки противника в сторону от цели удара. Отбив применяется исключительно от прямых ударов. По характеру движений он имеет два основных вида: **отбив вовнутрь** и **отбив кнаружи**. Отбивом вовнутрь называется движение, когда отбиваемая рука идет к корпусу противника, и отбивом кнаружи, когда рука идет в сторону от корпуса противника.

Все остальные варианты этой защиты, как-то: отбивание руки кверху или книзу, производятся на основе движений этих двух видов.

Отбив всегда делается той рукой, которая в позиции находится против бьющей руки противника.

При отбивах вовнутрь вес тела может передаваться как на правую, так и на левую ногу.

Попутный движению отбива поворот корпуса дает возможность при этом способе защиты действовать только ответными ударами, т. е. ударами, наносимыми при обратном движении корпуса на второй темп (рис. 79).

При отбивах кнаружи вес тела также может подаваться на любую ногу, но поворот корпуса всегда делается в сторону движения отбива. Это условие дает возможность одновременно с движением защиты наносить встречный удар (рис. 80).

Перенос веса тела при отбиве на левую ногу делается в случаях, когда расстояние до противника позволяет сделать движение вперед.

Отбивы делаются в предплечье или локоть бьющей руки противника. При удачном толчке в локоть противник обычно теряет равновесие, что с успехом может быть использовано для контратаки.



УКЛОН

Уклон по праву считается самой практичной защитой. Ценность этой защиты заключается в том, что руки боксера, применяющего уклон, остаются свободными для ударов. При наступательной тактике применение уклонов позволяет сохранять дистанцию и наносить удары в любые места на теле, не прерывая темпа боя.

При искусном владении уклонами, основанном на точном чувстве времени, боксер, заставляя противника промахиваться, всегда будет хозяином положения в сфере ударов на средней дистанции, имея возможность наносить удары в раскрывающиеся места на теле при промахах противника.

Важнейшим условием в применении уклонов является экономия в движениях корпусом при расчете небольшого отклонения головы от линии идущего удара (рис. 81).

Вес тела при уклоне остается распределенным на обе ноги, что в случае надобности в уходе дает возможность делать шаг в любую сторону. Это условие не всегда обязательно, и когда уклоняющийся от удара боксер намеревается нанести ответный удар, то для лучшего исходного положения этого удара вес тела надо перенести на, ту ногу, со стороны которой наносится ответный удар.

Уклоны применяются исключительно от ударов в голову. Они могут производиться в стороны — от прямых ударов, назад — от крюков, и вперед — от свингов, причем от прямых ударов уклоны могут делаться во, внешнюю сторону, т. е. с движением от корпуса противника, и во внутреннюю сторону—к корпусу. Более реальны и безопасны уклоны, делающиеся к внешней стороне, так как здесь -исключается опасность получить второй удар от противника. При уклонах во, внутреннюю сторону, когда движение корпуса идет в сторону другой руки противника, следует страховать рукой голову и корпус или накладывать ладонь на свободную руку противника по способу защиты остановкой. Страховка делается той рукой, в сторону которой идет уклон.

НЫРОК

Само название этой защиты определяет характер ее движения, во время которого боксер, приседая, наклоняет корпус и голову вперед и вниз.

Эта защита применяется от ударов в голову.

Нырок может применяться и от прямых ударов, но от них целесообразнее защищаться уклонами в сторону, при этом тело сохраняет более удобное положение для контрударов.

Контрудары при нырке подразделяются на два вида: 1) встречные и 2) наносимые с выпрямлением корпуса после нырка.

В первом случае контрудары возможны только в корпус, а во втором — в голову и в корпус.

Нырок выполняется быстрым движением вниз, немного сгибая ноги в коленях, наклонив корпус вперед и опустив голову несколько к груди, не теряя из вида противника. Если при нырке боксер не намеревается действовать контрударами, то вес тела остается равномерно распределенным на обеих ногах (рис. 82).

При встречных ударах, наносимых в момент нырка, вес тела переносится на ногу, противоположную стороне бьющей руки, а корпус поворачивается для удара в эту же сторону.

Если боксер при нырке намеревается нанести ответный удар, то вес тела передается на ту ногу, со стороны которой будет наноситься удар.

УХОД

Этот вид защиты основан на скорости и подвижности ног.

Уходы могут состоять из одного или нескольких шагов в любую сторону. Движения этих шагов ничем не отличаются от обычного передвижения по рингу, но в применении для защиты они построены в определенных сочетаниях.

Уходы могут, применяться в бою для простого избегания ударов, когда боксер предпочитает вести бой на дальней дистанции, и для занятия нового положения в бою, из которого можно действовать контрударами (рис. 83).

Уход имеет несколько способов выполнения, простейший из них — это шаг назад с правой ноги на длину атакующего удара противника. Все уходы начинаются всегда с этого шага.

При уходе вправо после шага правой ноги назад, левая, становясь на линии правой ноги, получает опору и толчком передает вес тела на вышагивающую вправо правую ногу. При уходе влево, после шага правой назад, левая нога подтягивается к правой и, не получая опоры, делает шаг влево, принимая вес тела на себя.

Для занятия прямой позиции, после шага назад правой, левая нога подтягивается и ставится на линию правой ноги.

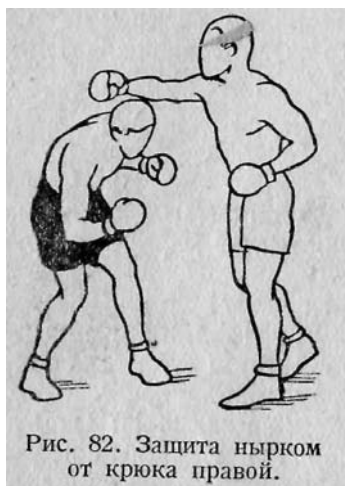


Рис. 82. Защита нырком от крюка правой.

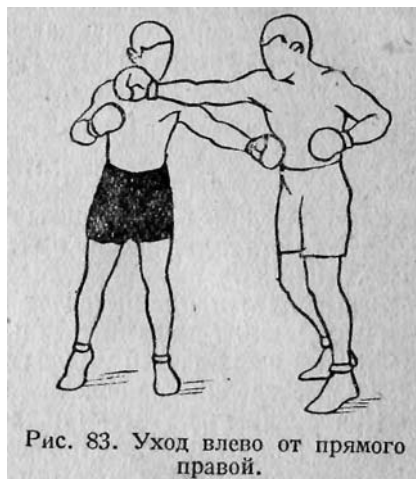


Рис. 83. Уход влево от прямого правой.

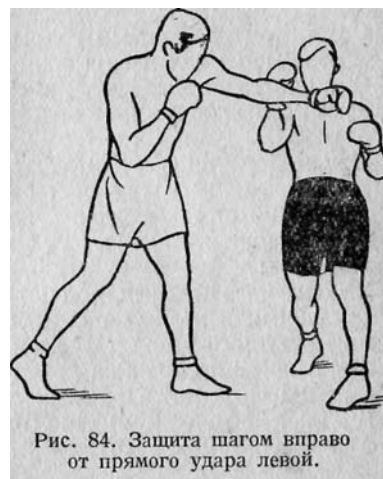


Рис. 84. Защита шагом вправо от прямого удара левой.

ШАГ В СТОРОНУ

Эта защита популярна под английским названием сайд-степ, что в переводе означает шаг в сторону. Она выделена из защит уходами в оригинальную защиту, потому что шаг в сторону в ней делается с выпадом, который является единственным случаем в технике бокса, обычно исключаяющей этот вид движений.

Выпад, отодвигающий корпус в сторону с линии ударов, делается влево и вправо и применяется только от фронтальных ударов — прямых и апперкотов. Выпад всегда делается к внешней стороне относительно бьющей руки противника.

По характеру движений эта защита имеет два основных способа:

1. Выпад в сторону делается с одновременным поворотом корпуса фронтально к противнику. Конечное положение тела при этом представляет собою удобное исходное положение для ответного удара.

При выпаде вправо вес тела целиком переносится на согнутую в колене правую ногу с одновременным поворотом корпуса в левую сторону, т. е. фронтально к противнику. Правая рука, находясь перед лицом, блокирует бьющую левую руку противника. Левая рука находится в исходном положении для ответного удара, который наносится с толчком правой ноги, посылающим тело на противника (рис. 84).

При выпаде влево от удара с правой корпус сильно повертывается вправо, левая рука блокирует перед лицом бьющую руку противника, правая рука находится в готовности для ответного удара.

2. Выпад делается с одновременным поворотом корпуса (в сторону выпада) для попутного нанесения встречного удара рукой к обратной стороне выпада. Например, при выпаде вправо вес тела целиком переносится на согнутую в колене правую ногу, одновременно наносится удар левой с небольшим поворотом корпуса вправо.

При выпаде влево, от удара правой, вес тела передается на левую ногу и одновременно наносится встречный удар правой с небольшим поворотом корпуса влево.

КОНТРУДАРЫ

В описании защит мы выявили возможность нанесения контрударов в соединении с различными видами защит.

На основании этого все контрудары в своем существе разделяются на два основных вида: встречные и ответные удары.

ВСТРЕЧНЫЙ УДАР

Встречными называются удары, опережающие (во времени) атаку противника. Они наносятся в самом начале движения удара и, благодаря своей неожиданности для атакующего расцениваются как наиболее действенные удары. Они могут быть соединяемы почти со всеми видами защиты, и умение пользоваться ими дает возможность боксеру держать инициативу боя в своих руках, не теряя темпа.

В тактике оборонительного боя они являются основными ударами, останавливающими и парализующими наступательные действия противника.

Лучшим встречным ударом является прямой левой в голову, пользоваться которым можно особенно эффективно и безопасно при любых ситуациях боя.

В качестве встречных могут служить все основные удары, но форма движений их будет изменяться в зависимости от защиты, в соединении с которой они проводятся.

Механика основных ударов в боксе является как бы основой их боевого качества, но каждый из этих основных ударов изменяется (в форме движений), когда он наносится в соединении с каким-либо видом защиты. Таким образом, изменение формы движений основных ударов, применяемых в качестве встречных, всецело зависит от движения того вида защиты, в соединении с которым они наносятся.

ОТВЕТНЫЙ УДАР

Ответными называются удары, наносимые с обратным движением корпуса из положения принятой защиты. Они наносятся в соединении с теми видами защиты, движение которых исключает возможность одновременного нанесения встречного удара.

При выборе такого контрудара предпочтение, конечно, надо отдать встречному удару, как более агрессивному виду боевого движения, но ответные удары, наносимые во втором темпе после движения защиты, также могут быть действенными, если наносить их вовремя.

Из конечного положения защиты, которое одновременно должно быть удобным исходным положением для ответного удара, проведение ответного удара должно идти без задержки в момент раскрытия защиты противника (в результате его промаха), не дожидаясь, пока он успеет вернуться обратно в позицию.

В дальнейшем описании приемов мы будем пользоваться терминами «встречный» и «ответный», уточняя ими характер нанесения контрудара.

ПРИЕМЫ

Приемами называются боевые взаимодействия с противником. В бою приемы служат для избежания атак противника посредством защиты в соединении ее с контрударами.

Всякая контратака в бою развивается из приема, построенного на наиболее удобном взаимодействии с противником.

Основные элементы, составляющие прием, это, с одной стороны, атака, а с другой — защита с контрударом.

При изучении приемов ставится задача получения учащимися представления о всех возможных комбинациях взаимодействия с противником при различных атаках с его стороны, чтобы на основе этого уверенно и удобно действовать и ориентироваться во всем многообразии боевой техники.

При изучении приемов в качестве атакующих ударов применяются длинные удары— прямые и свинги, против которых подбираются более целесообразные защиты и все контрудары, которые могут быть нанесены из данной защиты.

Для того чтобы получить полное представление о возможных взаимодействиях с противником, берется следующий принцип построения приемов.

В технике бокса имеется восемь основных атакующих ударов:

1. Прямой левой в голову
2. Прямой левой в корпус
3. Прямой правой в голову
4. Прямой правой в корпус
5. Свинг левой в голову
6. Свинг левой в корпус
7. Свинг правой в голову
8. Свинг правой в корпус

Против них имеется семь видов защиты:

1. Блокирование подставкой
2. Блокирование остановкой
3. Отбив (вовнутрь и кнаружи)
4. Уклон (во все стороны)
5. Нырок
6. Уход (назад, влево и вправо)
7. Шаг в сторону

Противопоставляя все виды защиты против каждого атакующего удара, выявляются наиболее целесообразные из них против данного удара и подбираются все возможные контрудары с обеих рук.

При такой систематизации приемов можно получить исчерпывающие данные о всех

возможных боевых взаимодействиях боксеров.

Прилагаемая ниже схема систематизации приемов позволяет ориентироваться во всем многообразии их (см. стр. 107).

Если к этому добавить еще атаки короткими ударами, то при подсчете приемов получится колоссальное число комбинаций.

При изучении бокса совершенно нет необходимости перечислять все приемы и изучать их в отдельности.

В процессе занятий боксер практически знакомится со всем многообразием приемов, получая представление о неисчерпаемых возможностях техники бокса, но усваивает (и автоматизирует) только основные и наиболее употребительные из них.

При хорошо усвоенных видах защиты проведение различных контрударов уже не представляет большой трудности, если знать возможности их нанесения.

Проявляя склонность к определенным видам защиты и подбирая к ним наиболее подходящие для него контрудары, боксер включит в свой индивидуальный стиль боя и автоматизирует только те приемы, которые будут способствовать лучшему использованию его боевых особенностей. Но всегда следует стремиться к разнообразию в средствах, чтобы, оперируя ими, находить новые возможности в победе.

Систематика приемов							
Удары	Защита						
	Подставка	Остановка	Отбив	Уклон	Нырок	Уход	Боковой шаг
Прямой левой в голову		×					
Прямой левой в корпус				×	×		
Прямой правой в голову							
Прямой правой в корпус				×	×		
Свинг левой в голову				0			×
Свинг левой в корпус				×	×		×
Свинг правой в голову				0			×
Свинг правой в корпус				×	×		×

Примечание. × — неприменимость защиты к данному удару,
0 — защита применима частично: вперед, назад и в сторону по направлению удара.

НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

Контрудары на атаку прямым левой в голову при условии защиты блокированием подставкой

При этой защите возможно нанесение только длинных встречных ударов левой рукой, так как вытянутая бьющая рука противника не позволяет сократить дистанцию для проведения коротких контрударов.

1. Встречный прямой левой в голову (рис. 85)

Атакующий удар противника блокируется ладонью правой руки. Одновременно с этим вес тела передается вперед на левую ногу. С поворотом корпуса вправо наносится прямой левой в подбородок противника.

С таким же движением проводятся и другие возможные при этой защите контрудары.

2. Встречный прямой левой в корпус

3. Встречный свинг левой в голову

4. Встречный свинг левой в корпус



Рис. 85. Встречный прямой левой в голову при блокировании подставкой.

Контрудары на атаку прямым левой в голову при условии защиты отбивом вовнутрь.

При отбивах вовнутрь возможно нанесение только ответных ударов, так как попутный движению отбивающей руки поворот корпуса исключает возможность нанесения встречного удара в одно, время с движением защиты.

1. Ответный прямой левой в голову

При отбиве удара влево вниз ладонью правой руки вес тела переносится на правую ногу с поворотом корпуса влево. Левая нога остается на месте на передней части ступни. Из этого положения левая рука, согнутая в локте без замаха, принимает направление кулаком к цели и немедленно посылается вперед с поворотом корпуса вправо. Одновременно с этим делается толчок правой ногой, посылающий тело вперед на левую ногу. Правая нога освобождается от опоры веса тела.

При таком же движении наносятся и другие ответные удары, возможные при этой защите.

2. Ответный прямой левой в корпус

Для нанесения этого удара отбив бьющей руки противника делается влево—вверх.

При остальных контрударах направление отбива зависит от цели удара, путь к которой не должен быть загражден отбиваемой рукой противника.

3. Ответный свинг левой в голову

4. Ответный свинг левой в корпус

5. Ответный крюк левой в голову

6. Ответный крюк левой в корпус

7. Ответный апперкот левой в корпус

Отбив вовнутрь прямого левой можно делать с передачей веса тела и на левую ногу, т. е. с движением к противнику. При этом способе в качестве контрударов могут служить только короткие удары левой рукой — крюк и апперкот, так как с движением этой защиты

сокращается расстояние до противника.

Для нанесения ответного крюка в голову при этом способе защиты движение отбива начинается с толчка правой ноги, передающего вес тела вперед на левую ногу.

Одновременно с этим правая рука при попутном повороте корпуса влево делает толчок ладонью в бьющую руку противника, посылая ее влево — вниз. Правая нога подтягивается на линию левой ног (прямая позиция). Из этого положения накосятся крюк левой в подбородок противника, с переносом веса тела на правую ногу.

Так же наносится и крюк левой в корпус с отбивом руки противника влево — вверх. Нанесение ответного апперкота при отбиве вовнутрь возможно только в корпус, так как отбиваемая рука противника заграждает путь удара к цели.

Движение отбива для нанесения этого контрудара делается так же, как и перед ответным крюком в корпус (см. выше).

Апперкот левой наносится с полным разгибом опорной левой ноги без передачи веса тела на другую ногу.

Контрудары на атаку прямым левой в голову при условии защиты отбивом кнаружи

При отбивах кнаружи возможны только встречные удары, которые в соединении с этой-защитой очень эффективны.

1. Встречный прямой левой в голову

Отбив прямого левого кнаружи делается с передачей веса тела вперед на левую ногу, с одновременным поворотом корпуса вправо. Правая рука при этом делает резкий толчок ребром ладони в предплечье бьющей руки противника, посылая ее вправо. Одновременно с общим движением защиты наносится встречный удар в подбородок противника (рис. 86).

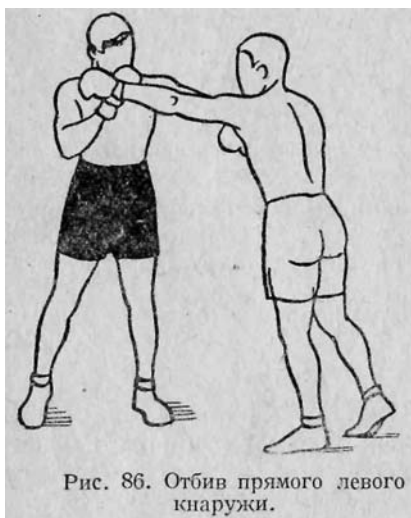


Рис. 86. Отбив прямого левого кнаружи.

При отбивах кнаружи отстранение отбиваемой руки противника вниз или вверх особого значения не имеет, так как путь для встречного, удара в этом случае свободен и в голову и в корпус.

Отбив прямого левой в голову кнаружи возможен с передачей веса тела и на правую ногу, но встречные удары, наносимые с движением корпуса назад, не имеют силы.

Все остальные контрудары, возможные в соединении с этой защитой, наносятся с передачей веса тела вперед на левую ногу.

2. Встречный прямой левой в корпус

3. Встречный крюк левой в голову

4. Встречный крюк левой в корпус

5. Встречный апперкот левой в голову

6. Встречный апперкот левой в корпус

Контрудары на атаку прямым левой в корпус при условии защиты отбивом кнаружи

Отбив кнаружи прямого левой в корпус делается на основе описанных выше движений, но отбивающая правая рука в момент отбива находится в положении кистью вниз (рис. 87).



Контрудары при этой защите наносятся те же, что и при отбиве удара в голову (см. выше).

Контрудары на атаку прямым правой в голову при условии защиты отбивом вовнутрь

Отбив прямого удара правой в голову вовнутрь производится ладонью левой руки в предплечье. Перенос веса тела при этой защите лучше делать на правую ногу, так как это безопаснее и удобнее для нанесения ответного удара с правой.

1. Ответный удар прямым правой в голову

В момент отбива вес тела передается на правую ногу с одновременным (небольшим) поворотом корпуса вправо. К концу этого движения правая рука должна занять исходное положение для ответного прямого удара, в котором она не отходит назад, а лишь направлена к цели удара. Из этого положения правая нога посылает толчком вес тела вперед на левую ногу, во время движения вперед корпус резко поворачивается вправо, и правая рука выносится для удара прямолинейно к цели — в подбородок противника.

2. Ответный удар прямым правой в корпус

Наносится так же, как и в голову, но с большим наклоном влево оси вращения тела, проходящей через левое плечо и носок правой ноги.

3. Ответный крюк правой в голову

Этому удару предшествует отбив бьющей руки противника вправо — вниз. Движение тела при этом ударе такое же, как и при прямом ударе.

4. Ответный крюк правой в корпус

Предварительное движение отбива идет вправо вверх. Удар наносится с вращением корпуса по вертикальной оси влево.

5. Ответный апперкот правой в корпус

Движение отбива перед этим ударом такое же, как и перед крюком в корпус.

Апперкот наносится с передачей веса тела на левую ногу, одновременно с сильным разгибанием ног и выпрямлением корпуса. Нанесение ответного апперкота в голову в соединении с отбивом вовнутрь невыполнимо, так как отбиваемая рука противника заграждает удару путь к цели.

Отбив кнаружи прямого удара правой в голову практически мало применим в бою, так как проведение встречного удара в соединении с этой защитой требует исключительно

точного расчета и большого риска.

Контрудары на атаку прямым левой в голову при условии защиты уклоном вправо

Лучшими и более осуществимыми контрударами при уклоне вправо будут встречные прямые, наносимые левой рукой, но на практике можно научиться наносить в соединении с этой защитой любой из основных ударов.

1. Встречный прямой левой в голову

При уклоне вправо от прямого левой в голову вес тела остается распределенным равномерно на обеих ногах, но не будет большой ошибкой слегка передать его и на правую ногу. Корпус наклоняется вправо с прогибом в пояснице влево. Голова, для страховки подбородка, наклоняется немного вниз. В соединении со всеми этими движениями левая рука при попутном вращении корпуса вправо резко выбрасывается вперед прямолинейно кулаком к цели — в подбородок. Правая рука, находящаяся на страховке с ладонью у подбородка, к концу движения контрудара должна быть готовой для второго удара.

Все остальные контрудары левой рукой при этой защите проводятся на основе движений вышеописанного контрудара с соответствующими изменениями движений, характерных для отдельных основных ударов.

2. Встречный прямой левой в корпус (рис. 88)

3. Встречный свинг левой в голову

4. Встречный свинг левой в корпус

5. Встречный крюк левой в голову

6. Встречный крюк левой в корпус

7. Встречный апперкот левой в голову

8. Встречный апперкот левой в корпус

Выбор короткого и длинного контрударов зависит от расстояния до противника в момент атаки.

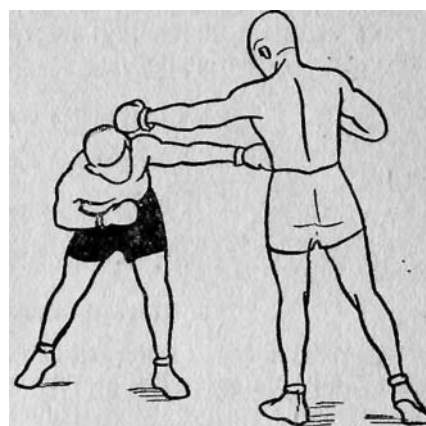


Рис. 88. Встречный прямой левой в корпус при защите уклоном.

Контрудары на атаку прямым правой в голову при условии защиты уклоном влево

При уклоне влево от прямого удара левой в голову, так же как и при уклоне вправо от прямого удара левой можно пользоваться в качестве встречных всеми имеющимися основными ударами.

Принцип движений этих контрударов остается таким же, как и при уклоне вправо, но левая рука должна особенно тщательно страховать подбородок от атакующего правого удара противника.

Контрудары на атаку прямым левой в голову при условии защиты шагом вправо (сайд-степ)

В описании защиты нами уже было указано, что защита боковым шагом имеет два способа.

При одном из них, проводимом с поворотом корпуса фронтально к противнику, возможно нанесение только ответных ударов.

Разберем вначале контрудары, наносимые при первом способе защиты.

1. Встречный прямой левой в корпус

При выпаде правой ногой вправо (отстранение головы с линии прямого удара левой противника) вес тела передается на правую ногу. Одновременно с этим делается небольшой

поворот корпуса вправо и наносится прямой удар левой в туловище противника. Левая нога остается на месте, касаясь пола передней частью ступни. Правая рука находится на страховке подбородка ладонью.

На этом же движении построены и другие встречные удары, наносимые левой рукой.

2. Встречный свинг левой в корпус

3. Встречный крюк левой в корпус

4. Встречный апперкот левой в корпус

Контрудары при втором способе защиты:

5. Ответный свинг левой в корпус

В этом способе выпад вправо правой ногой соединяется в одном движении с поворотом корпуса влево, пропуская прямой удар противника перед лицом. Правая рука для страховки головы находится ладонью на уровне бьющей левой руки противника. В конце этого движения левая рука замахивается для удара с кулаком до уровня цели — верхней части живота противника.

Движение удара должно идти немедленно (из этого исходного положения), пока противник не успел еще закрыться. При ударе вес тела остается на опорной правой ноге. Сила придается удару резким поворотом корпуса вправо по вертикальной оси, что создает левой бьющей руке центробежную силу.

6. Ответный крюк левой в корпус

Для нанесения этого удара из исходного положения, которым является конечное положение защиты, вес тела передается толчком правой ноги на левую ногу.

Одновременно с этим движением наносится крюк левой, соединенный с сильным поворотом корпуса вправо.

7. Ответный апперкот левой в корпус

Этот удар наносится также с передачей веса тела на левую ногу. Мощности удару придается сильным поворотом корпуса вправо, в соединении с его выпрямлением и разгибом, опорной левой ноги в колене.

8. Ответный апперкот левой в голову наносится так же, как и в корпус.

Контрудары на атаку прямым правой в голову при условии защиты шагом влево (сайд-стэп)

При защите выпадам влево также имеются два способа ее выполнения. Разберем вначале встречные удары правой рукой, наносимые при первом способе.

1. Встречный прямой правый в корпус

Выпад влево делается с поворотом корпуса влево. На основе этих двух движений и наносится прямой правой, сливаясь с ними в одно, целое движение.

2. Встречный свинг правой в корпус

Наносится на основе движений предыдущего удара.

3. Встречный крюк правой в корпус

При движении этого удара, построенного на основе двух предыдущих ударов, левая нога делает выпад влево — вперед, сокращая этим расстояние для нанесения короткого удара.

Контрудары при втором способе защиты:

4. Прямой (джолт) правой в корпус

Прямой удар в корпус, наносимый с близкого расстояния, приобретает силу за счет

увеличения в ударе массы, т. е. большего использования в ударе веса тела. Поэтому он скорее толкающий, чем быстрый удар. Такого типа прямой удар наносится из конечного положения защиты боковым шагом (рис. 89).

При ударе противника прямой правой в голову защищающийся боксер делает быстрый выпад левой ногой влево, соединяя его с поворотом корпуса вправо. Левая рука при этом тщательно страхует голову ладонью.

Правой руке к концу движения защиты придается исходное положение для ответного короткого прямого удара, помещая правую руку с опущенным локтем у правого бока с кулаком, направленным к цели.

Из этого положения делается сильный поворот корпуса влево с ударом правой рукой, вес тела остается на опорной левой ноге, которая усиливает удар своим распрямлением в колене.

По такому же принципу наносятся и другие короткие удары в корпус:

5. Ответный крюк правой в корпус

6. Ответный апперкот правой в корпус

Эти последние два удара могут наноситься и в голову, причем крюк—без особого изменения движений, а апперкот с большим разгибом корпуса и толчком от пола левой опорной ноги.

Вес тела при этих ударах может быть передан и на правую ногу, отчего апперкот правой только выиграет в силе.

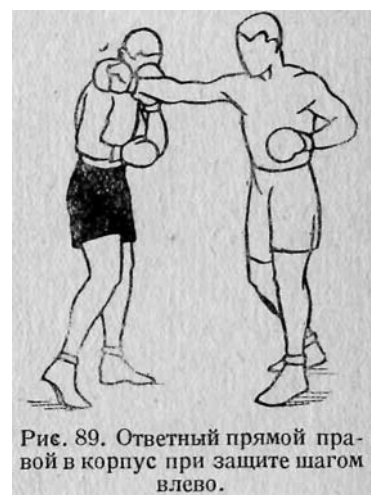


Рис. 89. Ответный прямой правой в корпус при защите шагом влево.

Контрудары на атаку свингом, левой в голову при условии защиты блокированием, подставкой

Характер движений при этой защите одинаков с движением защиты отбивом кнаружи. При ней также возможны встречные удары в голову и в корпус.

1. Встречный прямой левой в голову

К концу движения свинга противника защищающийся боксер подставляет под удар ладонь или предплечье согнутой в локте правой руки, защищая ею правую сторону головы. Правая рука в момент попадания в нее удара противника напрягается, чтобы амортизировать силу удара. Одновременно с этим движением вес тела передается на левую ногу, и наносится прямой левой в подбородок противника (рис. 90).

При этой же защите и с таким же движением тела можно наносить следующие контрудары:

2. Встречный прямой левой в корпус

3. Встречный свинг лев эй в голову

4. Встречный свинг левой в корпус

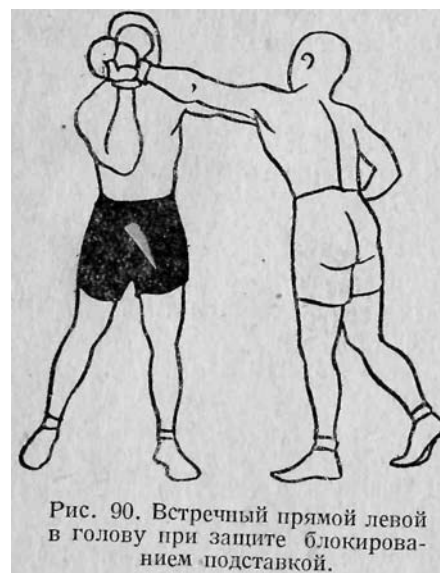


Рис. 90. Встречный прямой левой в голову при защите блокированием подставкой.

Контрудары на атаку свингом левой в голову при условии защиты нырком

Контрудары, наносимые при нырке, подразделяются в характере движений на два вида: 1) встречные, наносимые в момент наклона корпуса, т. е. самой защиты, и 2) ответные, наносимые с выпрямлением корпуса, т. е. после нырка. В первом виде контрудары

применимы только как встречные в корпус, а при втором — ответные в голову и в корпус.

Разберем вначале встречные удары.

1. Встречный крюк левой в корпус

Нырок от свинга левой делается быстрым движением вниз, наклоняя голову, сгибая ноги в коленях и корпус в пояснице.

При встречном ударе крюком левой вес тела после нырка передается на правую ногу и, помогая толчком левой ноги, наносится крюк левой с сильным поворотом корпуса вправо, пропуская атакующую руку противника над головой (рис. 91).

Этот удар, наносящийся по движению корпуса противника, наиболее эффективен среди других контрударов.

Встречные удары при этой же защите могут наноситься в виде прямых с обеих рук и крюком правой.

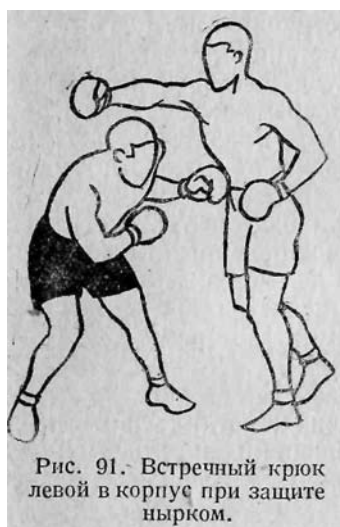
Встречный апперкот при нырке силы не имеет, так как движение корпуса вниз не может быть соединено с обратным движением удара.

Среди ответных ударов, наносимых при выпрямлении корпуса, наиболее эффективен крюк правой в голову.

Апперкоты в голову и в корпус мало употребительны.

2. Ответный крюк правой в голову

Боксер, наносящий этот удар, начинает готовиться к нему еще при выпрямлении корпуса, чтобы нанести его в самый последний момент выпрямления. Удар начинает свое движение при выпрямлении корпуса с толчка правой ноги от пола, при помощи поворота корпуса влево, движением которого и наносится удар (рис. 92).



ИНФАЙТИНГ

Инфайтинг, или бой на близкой дистанции, занимает в современном боксе значительное место. Он получил популярность от американской школы как метод боя, направленный для решительной победы.

Боксеры старой школы, строившие свою тактику исключительно на дальней дистанции, при столкновении с противником вплотную считали схватку пришедшей к тупику и, чтобы выйти из этого положения, или взаимно клинчевали, дожидаясь команды рефери, или старались снова отойти назад для дальнего боя. Инфайтинг дополняет собою средства дальнего боя, делает весь бой более разносторонним и обогащает его новыми тактическими возможностями. Он разрешает вопрос о возможности вести бой вплотную с не меньшей эффективностью, чем на дальней дистанции.

Боксеру, стремящемуся в своей тактике добиться решительной победы, инфайтинг

выгоден экономией времени (оно не затрачивается на излишнее маневрирование), выгоден возможностью непрерывно и с большой действенностью наносить в нем короткие удары, от которых труднее увернуться.

Хотя инфайтинг более выгоден для боксеров низкого роста с крепким телосложением, все же умение боксировать в нем окупает недостаток силы. Каждый боксер должен знать его не хуже дальнего боя, хотя бы для того, чтобы не быть в затруднительном положении при встрече с противником – инфайтером.

ПОЗИЦИЯ

Условия пребывания в сфере действия коротких ударов предъявляют к боевой позиции большие требования: защитность и одновременно удобство для нанесения коротких ударов одинаково с обеих рук.

Для этого более удобной позицией является фронтальное положение к противнику. Ноги, полусогнутые в коленях, располагаются параллельно на ширине шага. Устойчивость и создание удобных исходных положений для ударов и защит достигаются передачей веса тела с ноги на ногу и перестановкой их. Таким образом, ступни ног почти никогда не сохраняют первоначального параллельного положения. Ноги двигаются не быстро, как на дальней дистанции, а спокойно, участвуя в движении ударов, перемене позиций и восстановлении дистанции.

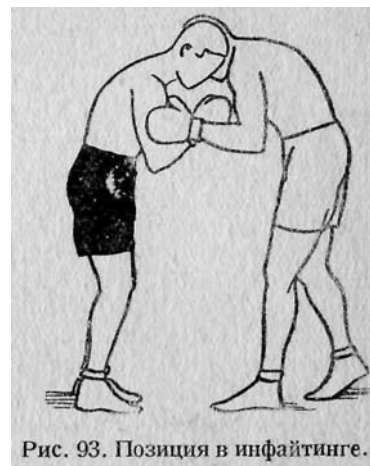


Рис. 93. Позиция в инфайтинге.

Корпус в позиции согнут вперед, и голова опущена подбородком к груди, плечи приподняты и закрывают подбородок, руки расположены перед корпусом полусогнутыми в локтях и, соприкасаясь с руками противника, находятся в готовности к защите и нанесению ударов (рис. 93).

Между своим корпусом и корпусом противника оставляется пространство для коротких ударов. При фронтальном положении противников их руки всегда соприкасаются: правая с левой и левая с правой.

УДАРЫ

В инфайтинге применяются исключительно крюки и апперкоты, проводимые в самых разнообразных вариантах. Они должны быть такими же резкими и энергичными, как и с дальней дистанции. В сравнении с последними удары в инфайтинге должны наноситься с большим вложением силы мощных мышц корпуса и с большим участием силы ног.

ЗАЩИТЫ

В инфайтинге требуется непрерывное внимание к рукам противника и воздействие на них давлением с целью ограничить их работу. Для безопасности в действиях следует после каждого удара возвращаться к воздействию на руку противника.

В близком соприкосновении с противником широко руководствоваться зрением для оценки его действий, как на дальней дистанции, невозможно. В инфайтинге боксер зависит от чувства осязания, предугадывая и определяя удары противнику посредством ощущения движений его рук и корпуса через непосредственное соприкосновение с ними.

Положение опущенной головы для страховки от ударов позволяет немного наблюдать за ногами противника, по исходным положениям которых можно отчасти определять его намерения.

Применительными защитами в инфайтинге являются блокирование, остановки, уклоны и нырки.

ПРИЕМЫ

В инфайтинге, как и на дальней дистанции, следует усвоить более удобные взаимодействия с противником, чтобы в дальнейшем успешно действовать.

Приемы инфайтинга в отличие от приемов дальнего боя очень просты: в них основную роль играет умение применяться к противнику с постоянным сохранением удобных исходных положений для коротких ударов и защит.

Основные взаимодействия боксеров следующие:

1. Встречные удары в голову против ударов в корпус.
2. Встречные удары в корпус против ударов в голову.
3. Блокирование удара и ответный удар этой же рукой.
4. Блокирование удара одной рукой и ответный удар другой рукой, опережающий второй удар противника.
5. Остановка удара и ответный удар этой же рукой.
6. Остановка удара одной рукой и ответный удар другой рукой.
7. Блокирование накрест и ответный удар другой рукой.

Чтобы обмен ударами в инфайтинге был выгоден, следует всегда страховать подбородок плечами и корпус локтем бьющей руки.

ТАКТИКА

Инфайтинг не должен быть тягучим — такой бой не тактичен и не дает победы. Удары в нем должны проводиться со всей энергией и силой.

Некоторые боксеры, избегающие острых положений в бою, пользуются инфайтингом для отдыха, делая его подобием клинча; эта подмена энергичного метода боя никогда не дает победы.

Обманы для раскрытия защиты противника заключаются в маневренных движениях корпусом, нажимом на руку противника для отвлечения внимания от цели и в ложных ударах.

Если боксер видит, что бой в инфайтинге протекает для него успешно, то этот успех следует развивать дальше, не переходя на дальнюю дистанцию.

В процессе близкого боя следует уметь сохранять нужную дистанцию, так как это гораздо легче, чем снова входить в нее с дальнего расстояния. При малейшем разрыве дистанции следует немедленно восстановить ее скользящим шагом, не позволяя противнику отойти в сферу действия его длинных ударов.

Наиболее выгодным положением в соприкосновении с противником будет внутренняя позиция рук, когда они находятся между руками противника. В этом положении удобно действовать апперкотами и защищаться. Если противник пытается здесь нанести крюк в голову, то противопоставленная рука его бьющей руке легко последует за ней и остановит удар в начале его движения или заблокирует его в конце. Кроме того, в момент отвода руки противником для удара следует самому нанести ему опережающий крюк или апперкот в голову.

Вход в инфайтинг

В бою с подвижным боксером вход в инфайтинг довольно затруднителен, и нужно большое тактическое умение, чтобы навязать ему близкую дистанцию.

Войти в инфайтинг можно в момент атаки противника посредством защиты уклоном или нырком, соединенной с шагом вперед. Здесь, поведя контратаку, следует закрепить в инфайтинге и стараться заставить противника принять его.

Войти в инфайтинг через позицию крауч, из которой, наблюдая за противником, можно приблизиться к нему с атакующим ударом.

Загнать противника в угол ринга, отрезая ему пути для отступления встречными

ударами.

Атака с дистанции, после которой успех развивается преследованием противника в ближнем бою.

При хорошей оценке боевой обстановки всегда можно найти способ навязать противнику нужную дистанцию.

Выход из инфайтинга

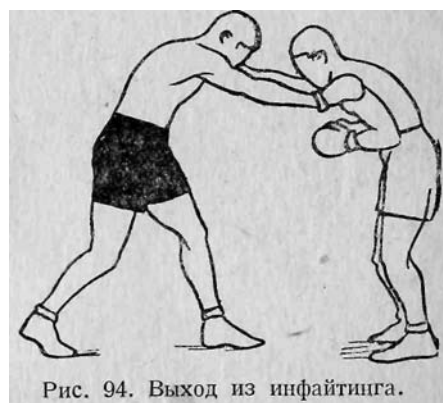
Если противник встречается физически сильный и умело действующий в близком бою, то естественно лучше придерживаться дальней дистанции.

Выход из инфайтинга далеко не прост. Хороший инфайтер неотвязно преследует своего противника, и нужно большое умение, чтобы избежать его. Прежде всего, надо найти подходящий момент для отхода, обеспечив его подготовкой отвлекающим финтом.

Перед самым выходом следует занять внутреннюю позицию рук, в которой противник не сумеет ударить.

При выходе надо внимательно следить за руками и положением корпуса противника. Страховка головы при отходе из инфайтинга назад обеспечивается поднятием плеч и вытягиванием рук вперед. После отрыва от противника следует принять позицию дальнего боя и останавливать его преследование встречными прямыми ударами левой в голову (рис. 94).

Выход может производиться также вправо, через движение защиты сайд-степом или нырком под левую руку противника, вышагивая вправо с правой или лучше с левой ноги. Выход влево менее практичен и не очень удобен.



ТАКТИКА

ПРИМЕРЫ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Изучение примеров тактических действий в стиле современных боксеров как действий, дающих победу, будет лучшим переходом после овладения техникой к тактике боя, т. е. самому ценному, что имеется в искусстве бокса.

Изучая примеры лучших представителей боксерского спорта, молодой боксер воспитывается в направлении конкретного боевого мышления.

Каждый боксер имеет свою индивидуальность и в бою действует средствами сообразно своим боевым особенностям.

Каждый классический удар, изучаемый в школе, видоизменится им впоследствии по мере установления его собственного стиля. Не всякий пример, бывший идеальным в руках автора, будет пригоден к стилю и методу применившего его боксера, но знание классических ударов даст понятие о тактике в ее конкретных формах, расширит опыт и создаст условия для развития самостоятельного боевого мышления.

В период обучения боксера этот раздел учебного материала начинает проходиться после овладения всем техническим материалом, когда ученик уже воспитан в специальных боевых движениях, имеет поставленные удары и защиту и умеет взаимодействовать с партнером в приемах, ориентируясь во времени и дистанции.

Во время прохождения техники постепенно усложнявшийся новыми приемами условный бой принял теперь форму законченного технического спарринга, в котором на основе сохранения и дальнейшего усвоения стиля и изучаются приводимые здесь примеры.

С этого момента в обучении боксера начинается самая трудная и интересная работа, где ученик начинает пользоваться усвоенной им техникой на основе тактики.

Если в процессе обучения боксера остановиться на изучении только техники,

довольствуясь лишь тем, что ученик выработал уже стиль движений и ориентируется в технике, уверенно пользуясь всеми ее средствами, все же воспитание боксера не будет полноценным. Это будет «боец инстинкта». Механическая работа боксера в бессмысленном повторении технических действий выхолащивает спортивную сущность бокса и ни в какой мере не отвечает задачам, поставленным перед ним в воспитании мыслящего бойца. Обстановка практики в спарринге должна обеспечивать творческое мышление боксера, в котором боксер упражняется как в боевой игре, в чем большую роль играет преподаватель, давая ему материал и указания в корригировании его действий.

Все мешающие моменты, как-то сильные нокаутирующие удары,, излишне быстрый темп боя, которым еще не овладел боксер, страдающее самолюбие при превосходстве партнера и пр., должны быть исключены преподавателем при руководстве им спаррингом.

Ничто не должно мешать боевой игре.

Предлагаемые здесь образцы боевой мысли являются малой частью того, что таят в себе неисчерпаемые возможности бокса. Ученик должен стараться сам придумывать всевозможные средства для одержания победы.

РАСКРЫТИЕ ЗАЩИТЫ ПРОТИВНИКА

Проводя атаку, всегда следует заботиться о раскрытии защиты противника, иначе решительный удар никогда не достигнет цели, как бы он быстр ни был. Раскрытие защиты производится посредством различных финтов, которые всегда должны предшествовать каждой атаке и создавать благоприятные моменты для нанесения сильного удара. Способов для финтирования много, их можно делать посредством ложных ударов, быстрой работы ног, движений корпуса и головы.

При проведении финтов следует всегда быть готовым для нанесения неожиданного быстрого удара в открывающуюся цель. Финты будут тогда иметь успех, если они проводятся убедительно для противника, который не сумеет отличить их от настоящих действий. Для этого их надо делать экономными без какой-либо бессмысленной суетливости и тщательно скрывать и маскировать исходное положение для настоящего удара, который в таких случаях должен быть для противника неожиданным. Если противник догадывается о задуманном ударе, лучше изменить намеченную цель на другую.



Для раскрытия защиты очень практичны финты, отвлекающие внимание противника от

верхней цели—головы (рис. 95). Из серии этих финтов в качестве хорошего примера может быть открытый показ прямого удара левой в корпус с наклоном, держа правую руку в маскированном исходном для удара положении, как бы защищая ею собственную голову. Когда руки противника опустятся, чтобы защитить живот, открывая тем самым голову, представляется возможность для нанесения крюка с правой в голову, которую следует использовать немедленно. При проведении финтов не следует долго затягивать проведение намеченного удара; нужно быстро наносить один удар за другим, иначе имеющаяся возможность удара будет упущена. Не следует также часто повторяться в одном способе финтирования, так как противник второй раз его разгадает и предупредит.

МАНЕВРИРОВАНИЕ

Искусство маневрирования заключается в умении пользоваться передвижением с различными тактическими целями. Быстрота, подвижность ног и чувство дистанции играют здесь основную роль. Подвижный боксер, умеющий маневрировать, является для противника, с одной стороны, очень трудной мишенью и с другой — опасным неожиданностями. Современный бокс основан на быстром темпе, где разнообразное маневрирование занимает видное место. Оно не должно превращаться в своего рода бесцельный танец — его назначение обмануть противника, для выполнения определенных действий. Маневрирование может проводиться с целью запутывания противника, изменения дистанции с целью защиты, перемены позиции, изыскания возможности атаки, подготовки ее и т. д. На дальней дистанции маневрирование осуществляется за счет подвижности ног при условии выпрямленной и хорошо сбалансированной на ногах позиции.

На средней дистанции маневрирование делается движениями корпуса в позиции «крауч» при условии хорошей защитности, так как пребывание здесь в сфере ударов противника создает постоянную опасность их получения.

Умение маневрировать можно выработать только регулярной тренировкой.

ДЖЕБИРОВАНИЕ

Популяризация «джеба» принадлежит негру Сам Мак Ви. Будучи боксером очень высокого роста, он строил свою тактику на дальней дистанции. Всякие попытки противника приблизиться к нему он пресекал частыми ударами в голову вытянутой вперед левой рукой. «Джеб» представляет собою подобие прямого удара с левой, наносится исключительно в голову одним разгибом в локте вытянутой далеко вперед рукой.

Он не принадлежит к числу сильных ударов, но очень эффективен при частом применении его.

Хороший «джебер» может вывести из терпения самого рассудительного боксера, надоедая ему многочисленностью и точностью этих ударов. Современные боксеры широко пользуются «джебами», применяя их для различных тактических целей. В соединении с маневрированием на дальней дистанции «джебы» представляют собою серьезное средство для сохранения ее, остановки атаки противника и завязки боя. «Джебы» отвлекают противника от пункта главной атаки—с правой руки. Каждый современный боксер считает для себя обязательным овладеть этими ударами.

ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Бомбардир Уэльс (чемпион Англии начала XX столетия, тяжелого веса) в своей тактике дальнего боя очень искусно заставлял своих противников промахиваться при проведении контратаки. Боксер обычно теряет равновесие при промахе сильным ударом, в который он вкладывает вес своего тела. Потерявший равновесие боксер в этот момент беспомощен для защиты и заботится лишь о том, чтобы собраться в позицию.

Излюбленным приемом Уэльса было вызвать прямой левый удар противника, в момент ведения которого он делал готовую защиту шагом вправо, отбивая одновременно ладонью

руку противника выше локтя, которая, будучи напряженной, являлась рычагом для толчка (рис. 96).

В момент потери равновесия противником Уэльс, делая к нему шаг, наносил в открывающееся место с левой крюк или апперкот, развивая последующей серией ударов контратаку.

Способы выведения противника из равновесия могут быть очень разнообразны, но все они основываются на его промахах.

Тактически каждый способ выведения противника из равновесия должен проводиться посредством вызова его на определенный удар, который избегается готовой защитой, нанесением решительного контрудара и дальнейшим преследованием, не дающим противнику сгруппироваться для защиты.



Рис. 96. Выведение противника из равновесия при его прямом ударе левой. Левая рука готова для нанесения удара в открывающееся место.



Рис. 97. Связывание свободы движения рук противника.

УТОМЛЕНИЕ ПРОТИВНИКА

Одно из средств выиграть бой у сильного противника — это постараться утомить его. Многие искусные боксеры очень часто заставляли своих противников «побить самого себя» тем, что вызывали их на непроизводительную трату сил.

Лучший способ утомления противника — это заставить его промахиваться, так как затрачиваемые при этом усилия на восстановление баланса сильно скажутся на его свежести к концу боя.

Другим способом этого вида тактики будет ослабление рук, противника.

Это было излюбленной тактикой бывшего чемпиона мира Джека Джонсона, которая заключалась в связывании свободы движений рук противника.

В ближнем бою, когда противник старался энергично действовать ударами, Джонсон накладывал свои ладони на его бицепсы, надавливая всем весом своего тела, связывая движения его рук

и тем самым утомляя их (рис. 97). В результате этого противник к концу боя терял прежнюю способность наносить удары и становился для него легкой жертвой.

В бою с Бернсом Джонсон этим способом совершенно изнурил его, ликвидируя все попытки ударить по корпусу.

Этот прием особенно действенен, когда противник старается сопротивляться против него. Описанный способ особенно пригоден для бойца высокого роста в бою против инфайтинга.

СОХРАНЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Одним из важнейших моментов боя является умение сохранять свои силы до конца боя.

Неутомимый боксер даже при наличии худшей техники обычно выходит победителем.

Выносливость профессионала, без устали боксирующего 15 раундов, всегда бывает предметом зависти боксера-любителя, с трудом рассчитывающего силы на 3 раунда. Здесь дело не только в одной природной выносливости, так как она может быть выработана путем тренировки ряда качеств.

Прежде всего, здесь вопрос упирается в культуру движений боксера, которая должна стоять на очень высоком уровне, так как умелое пользование своим телом позволяет правильно расходовать свои силы для проведения тех или иных действий. Этим качеством надо овладеть основательно. Самым трудным для начинающего боксера бывает научиться в своих действиях привлекать к работе определенные мышцы, участвующие в данном движении, и оставлять ненапряженными остальные мышцы. Это создает у боксера непринужденность, точность в движениях без излишней затраты энергии и уверенность в действиях.

Другим серьезным фактором неутомляемости является автоматизм технических действий, которые должны быть усвоены настолько, чтобы стать привычными и легко выполнимыми.

Следующим фактором будет хорошее состояние и подготовленность организма тренировкой. И, наконец, последним — тактическое умение правильно расходовать свою энергию, не делая лишних, ненужных и засоряющих действий. Каждое движение и действие боксера должно быть осмысленным и направленным. Суестьливость, излишнее «танцевание» и беготня по рингу зря расходуют силы. Промаша и удары, не достигающие цели, направляемые без тактической подготовки, также отнимают уверенность и силу. Непонимание боевой обстановки, азарт и злоба ослабляют боксера, что вызывает гораздо большую усталость, чем затрата физической энергии.

Большой тактической ошибкой некоторых боксеров бывает желание экономить силы паузами в действиях. Для достижения мастерства следует научиться отдыхать, не прерывая работы, расчетливо производя усилия только в моменты, когда имеется возможность развить успех в схватке.

При расчете сил в бою всегда следует сопоставлять свое физическое состояние с состоянием противника.

БЫСТРОТА ДЕЙСТВИЙ И ТЕМП БОЯ

В современном боксе, когда время боя ограничено короткими формулами — в 3 раунда по 3 минуты, в 6 х 2 и 6 х 3, победа стала определяться быстротой действий и быстрым темпом ведения боя. - Эти качества теперь старается выработать в себе каждый боксер, и современные бои стали проводиться в быстрых непрерывных и/ интенсивных действиях. В' каждом матче противники ведут борьбу за инициативу, за стремление навязать друг другу свои действия, не прерывая темпа боя. Ставка на победу нокаутом в бою против искусного боксера, набирающего пункты в бою, стала не реальной. Все действия теперь строятся на основе быстрой сообразительности и ориентировки, на быстром и энергичном проведении их в зависимости от обстановки боя.

В формировании боксера быстрый темп боя вырабатывается не сразу, и его не следует подменять торопливостью, которая делает действия боксера необдуманными и нечеткими в техническом выполнении.

До тех пор, пока боксер не усвоил технику и не автоматизировал все боевые движения в общем стиле, все попытки вести бой в быстром темпе не дадут хороших результатов. Быстрота будет в таком случае идти за счет хорошего стиля.

Каждый молодой боксер ведет бой в темпе по своим силам, стремясь фундаментально развить технику и тактику, пока постепенное овладение мастерством даст ему возможность без искажения технической четкости вести бой в быстром оперировании всеми боевыми средствами.

Для того чтобы научиться без утомления вести бой в быстром темпе, следует с самого начала привыкать двигаться без усилия и излишнего мышечного напряжения.

СПУРТ ДРИСКОЛЛЯ

Один из ярких представителей английской школы бокса, бывший чемпион мира Джим Дрисколль, был умнейшим тактиком.

В некоторых боях он делал ставку на выигрыш по пунктам и применял очень остроумную тактику. Эта тактика заключалась в том, что в отдельных раундах он старался сохранить силы, ведя бой в спокойном темпе, но приблизительно за 30 секунд до конца раунда вдруг резко менял темп, атакуя противника с большой интенсивностью. Это давало ему выигрыш раунда.

Такая тактика была очень действенна, так как противник, активно расходовавший силы в течение раунда, терялся от неожиданной активности и, конечно, не мог примениться к такому бешеному спурту.

Дрисколль же, экономно тратя энергию, придерживаясь защитных действий, хотя и меньше набирал пунктов, зато за время спурта резко повышал их количество.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ «ГРОГГИ»

Проявление растерянности при получении сильного удара ведет к поражению. Здесь ни один опытный боксер не упустит случая развить успех до решительной победы. В практике соревнований нередко бывает, когда рефери останавливает бой, чтобы не сделать мишенью боксера, беспомощно стоящего с опущенными руками. Состояние «гrogги», т. е. опьянение, от сильного удара, проходит довольно быстро, но очень опасно в смысле получения решительного удара. Поэтому боксер, получивший сильный удар, должен всегда найти способ для временного отдыха, пока не прояснится голова и не вернется боеспособность.

Если «гrogги» было незначительным, то нужно скрыть свое состояние от противника, ничем не выказывая своей слабости, иначе он постарается использовать ее.

В этом случае лучше всего с беспечным выражением лица стараться держаться на дальней дистанции, восстанавливая ее «джебами».

Если же «гrogги» было настолько глубоким, что активная защита невозможна, то в таком случае лучше войти в клинч или встать в глухую позицию.

При более сильном случае следует опуститься на колени. Горячие темпераменты часто становились жертвой противника, когда в состоянии «гrogги» они продолжали обмениваться ударами, промахиваясь при этом и раскрываясь в защите. Если удар противника был настолько силен, что сбил боксера на пол ринга, то никакой ложный стыд, заставляющий немедленно подняться, не должен иметь здесь места.

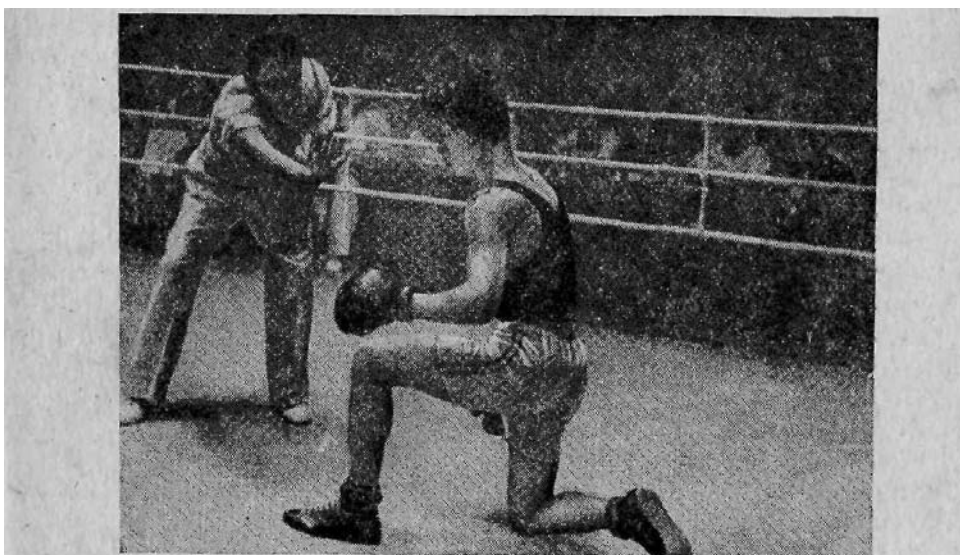


Рис. 98. Сибилль (Франция) в положении нокдауна в матче с Темуряном.

В таком случае поднявшийся боксер будет или снова окончательно сбит, или проиграет все оставшееся время раунда. Этот вынужденный отдых на полу следует обязательно использовать для восстановления сил. Как только сознание позволит боксеру действовать, следует сразу занять на полу удобное исходное изложение для быстрого выпрямления. Для этого лучше всего встать на одно колено и, опершись руками о пол, ждать, отдыхая в таком положении, до восьмого счета, чтобы при счете «девять» быть уже на ногах (рис. 98).

Поднявшись на ноги, следует ждать немедленной бурной атаки противника, желающего закончить бой решительной победой. Если боеспособность уже вернулась, то нужно занять дальнюю дистанцию и вести оборонительную тактику.

Если же боксер еще не пришел в себя как следует, то надо пользоваться «клинчами» и оттягивать время, пока не прояснится голова.

АВТОМАТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Все боевые движения в исполнении хорошего боксера проводятся автоматически и уверенно, без излишней затраты внимания на их правильность. Автоматизм в технике бокса используется для того, чтобы в бою можно было свободнее пользоваться им.

Боевые действия, складывающиеся из таких движений, должны быть подчинены тактике, т. е. проводиться осмысленно, на основе тактической организации боя.

Если в бою действовать только автоматически шаблонными, однообразными и часто повторяющимися средствами, то это значит исключить из него мышление, т. е. самую сущность бокса.

Бокс интересен соревнованием двух интеллектов, и только тогда он будет развивать боевые качества, когда голова будет руководить всем процессом боя.

Всякая подмена боевого мышления шаблоном есть снижение бокса до простой драки.

Но в некоторых случаях автоматические действия все же могут и должны проводиться.

Такие положения в бою могут быть в следующие моменты:

1. В конце боя, проведенного очень интенсивно, когда усталость притупляет мысль, автоматические действия могут принести пользу и помогут сохранить набранные ранее пункты.

2. В сложной и быстрой боевой обстановке, не поддающейся оценке, когда нет времени на продумывание маневров.

3. В инфайтинге, когда противника трудно раскрыть и можно действовать только автоматическими сериями.

Увлекаться автоматической работой в боксе не следует — это свойственно только тем боксерам, которые идут к достижению по линии наименьшего сопротивления, — их бои бывают всегда бессодержательны.

Надо всегда помнить, что в современном искусстве бокса главным оружием является тактика, всегда дающая превосходство, особенно, когда она соединена с хорошей технической оснащенностью и тренированностью.

ГЛУХАЯ ЗАЩИТА

В современном боксе победа решается быстротой действий и тактикой, активизирующей все технические средства, которыми пользуются боксеры. Отсюда и защита должна быть такой, чтобы наступательные действия исходили из нее без промедления.

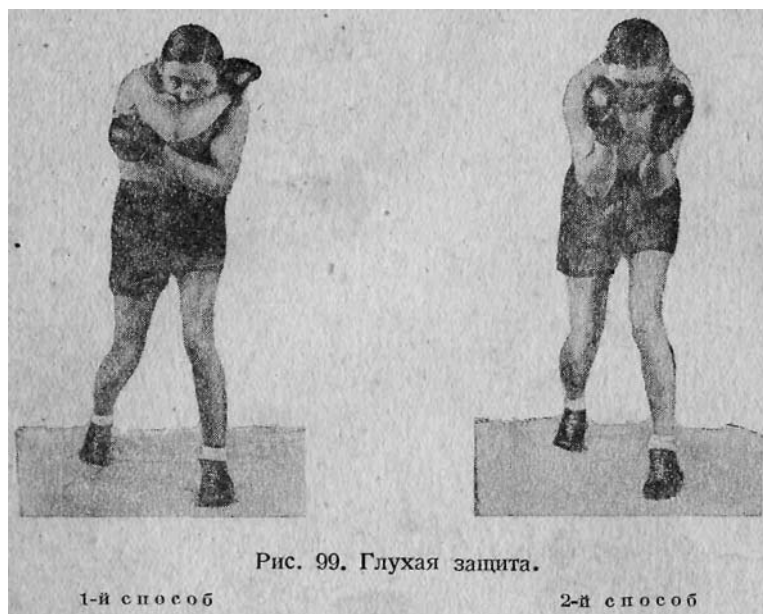
В бою нередко бывают такие положения, когда активная защита становится невозможной: действие сильного удара, усталость и другие причины часто приводят боксера к растерянности. Одним из проверенных средств, выводящих боксера из затруднительного положения, является глухая защита. Она не раз спасала боксеров от поражения.

Чемпион мира (легкого веса) 1914—17 гг. Фредди Вельш в бою с Пэкки Мак Фарландом сохранил свое звание лишь благодаря глухой защите, когда, сильно повредив себе руку, он переменял наступательную тактику на оборонительную и, действуя в глухой защите левой

рукой, дотянул бой до конца.

Это сохранило набранное им ранее преимущество в пунктах. Делать глухую защиту частью своего стиля не стоит, так как этот вид пассивной защиты недостойн смелого боксера. Злоупотребление глухой защитой ведет к дисквалификации, и пользоваться ею следует лишь в крайней необходимости передышки.

Целью глухой защиты являетсякрытие наиболее чувствительных мест на теле. Для этого лучшее будет при большой устойчивости на ногах, посредством небольшого сгибания их в коленях (уменьшение площади атаки путем сгиба вперед корпуса), тщательное прикрытие руками лица и корпуса, для чего лицо прячется в сгиб локтя левой руки, а правая рука прижимается локтем к животу (рис. 99).



Находясь в этой защите, следует наблюдать за ударами противника, чтобы своим телодвижением предотвращать нападение в уязвимые места. С другой стороны, наблюдение за противником даст возможность перейти с успехом к наступательным действиям.

Нанести чувствительный удар боксеру, находящемуся в глухой защите, довольно трудно и в то же время опасно увлекаться преследованием его, так как он всегда может нанести неожиданно сильный удар, который часто побеждает беспечного боксера.

КЛИНЧ

Клинч удачно называют «другом боксера». Это средство защиты часто помогало боксерам выходить из затруднительного положения в бою.

Джене Тэнни (абсолютный чемпион мира 1926—28 гг.) в бою с Демпси ликвидировал этим способом всю его тактику ближнего боя и отнял у него силу.

По правилам боя клинч не рассматривается как запрещенное действие, если им не злоупотребляют, потому что в бою положение клинча часто получается непроизвольно.

Клинчует обычно более слабый боксер, стараясь свести острые положения боя к тупику. Клинчем следует пользоваться только в самых затруднительных положениях, когда нет другой возможности защищаться, например, при большой усталости, при «гrogги» в инфайтинге, когда противник намного превосходит силой.

В таком случае лучшим способом создания положения клинча будет накладка своих рук на руки противника, при этом, после его попыток действовать ударами, руки сами переплетутся (рис. 100).

Отдыхая в положении клинча, следует обязательно ждать команды рефери «брэк»; освободиться самому до этого не выгодно, так как это требует больших усилий.

Если команды не последует, то при выходе из клинча надо быть осторожным, так как противник в таком случае имеет право наносить удары. Выходить из клинча лучше всего,

делая шаг назад и вытягивая вперед руки с поднятыми для страховки головы плечами. При выходе из клинча следует немедленно встать в позицию, держа левую руку в готовности к остановочным прямым ударам с целью восстановления дальней дистанции.

При обучении боксера преподаватель должен воспитывать его на активной защите, не превращая клинч в привычку, борясь тем самым с выработкой трусливых методов.

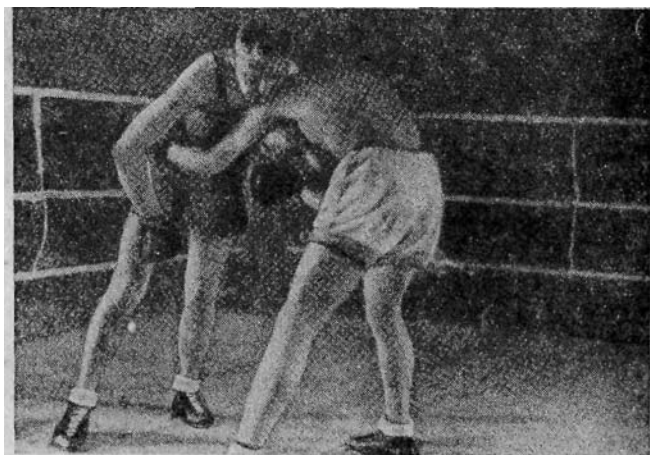


Рис. 100. Положение клинча в бою.



Рис. 101. Апперкот правой в клинче.

«МЕРТВАЯ ПЕТЛЯ» ВИЛЛИ ЛЕВИСА

Американский боксер Вилли Левис был в начале нынешнего столетия одним из лучших средневесов мира.

Своим приездом и выступлением во Франции он впервые познакомил европейских боксеров с американским методом, оказав большое влияние на формирование французской школы бокса.

Изобретенный им удар, названный «мертвой петлей», очевидно в силу его безотказного действия, есть по существу апперкот, наносимый в клинче. Очень часто встречается противник, злоупотребляющий клинчами. Такой противник способен испортить весь бой боксеру, ведущему тактику ближнего боя. Накладывая свои руки на руки «инфайтера» и захватывая их, он делает невозможным нанесение коротких ударов.

В таком случае будет очень практичным этот удар Левиса, который с успехом пользовался им в боях с «клинчерами».

При захвате рук Левис старался поставить правую руку в исходное положение для апперкота между рук противника, затем внезапно и резко с силой выворачивал корпус влево, нанося одновременно сильный апперкот в подбородок правой рукой, хорошо закрепленной в мышечном напряжении (рис. 101). Такой удар сильно потрясал клинчеров.

ПРАВЫЙ КРОСС-КАУНТЕР

«Кросс» (в переводе — крест) получил свое название от перекрещивания рук бойцов. Он принадлежит к числу встречных ударов и является вариантом основного удара — крюка. Его сделал классическим Джо Ганс, чемпион мира (легкий вес, 1901 г.), нокаутировавший им Франка Эрна через полторы минуты. В настоящее время «кросс» очень популярен и с успехом применяется многими боксерами. Проведение его довольно трудно и требует большого мастерства.

Без тактической подготовки применить «кросс» можно только с таким противником, который часто повторяется в атаке прямым с левой, в другом случае эту атаку надо вызвать финтами. Встречный «кросс» будет особенно удачным, если вызвать сильный атакующий прямой левой удар противника.

Вызов лучше всего начинать мнимым раскрытием своего лица, в то же время зорко наблюдая за моментом начала этого удара, тогда в последний момент движения удара нужно

уклониться от него головой влево, пропустить левую руку противника над своим правым плечом, вышагнуть вперед левой ногой и нанести правой в подбородок поверх вытянутой руки противника.



Рис. 102. Правый кросс-каунтер.

«КОРКС-КРЮ»

Это штопорный удар Кид Мак Коя (чемпион мира полусреднего веса, 1897 г.), одного из хитроумнейших боксеров своего времени. Обладая большой подвижностью, отличным чувством времени и дистанции, он в своей тактике играл на мнимом раскрытии. Вызывая противника на атаку, он в момент ее наносил сильнейший встречный удар.

«Коркс-крю» был одним из любимых ударов Мак Коя.

Применяя этот удар, он начинал действовать с передвижения перед противником, выказывая себя медлительным бойцом; это впечатление он старался усиливать спокойной работой ног. Боевая позиция его внешне казалась открытой: голова не защищена, руки в согнутом положении у груди.

Видя это, противник с уверенностью атаковал его решительным прямым ударом правой в голову, но позиция Кид Мак Коя неожиданно оказывалась в этот момент удобным исходным положением для прямого встречного удара в голову с левой руки, которой он молниеносно и наносил удар, опережая удар противника. Название «штопорного» этот удар получил от вращательного движения руки для защиты.

Когда атакующий правый удар противника шел к цели, левая рука Кид Мак Коя резко выносилась вперед, делая одновременно защитное и атакующее движение. Закрепленная напряжением мышц рука поворачивалась по оси слева направо, оттесняя бьющую руку противника предплечьем и локтем от направления к цели и защищая поднятым плечом свой подбородок.

Этот удар усиливался поворотом корпуса слева направо и передачей веса тела по направлению к противнику напереди стоящую левую ногу. Правая рука вводилась в действие для следующего удара.

«ШИФТ-ПОНЧ»

Этот удар, получивший имя его изобретателя, имеет большую популярность среди современных боксеров. Будучи левшей, Фитцсимонс все же боксировал в обычной левосторонней позиции. Излюбленным его ударом, которым он выигрывал почти все свои

матчи, был апперкот левой в солнечное сплетение.

Чтобы нанести его возможно сильнее, левше надо притти самому в удобное исходное положение и в то же время раскрыть корпус противника. Фитцсимонс проводил его следующим способом (рис. 103): вначале, чтобы отвлечь внимание противника, он делал предварительные финты левой рукой в голову, далее, внимательно следя за ним, он в удобный момент наносил ложный удар прямой с правой в голову, с одновременным выдвижением вперед правой ноги, оставляя вес тела на левой, т. е. становился в правостороннюю позицию. Это исходное положение становилось очень удобным для нанесения апперкота с левой. Положение противника с отклоненным назад корпусом и руками, поднятыми для защиты головы, делало корпус удобной мишенью. Фитцсимонс наносил сильнейший апперкот в расслабленные верхние мышцы живота противника и дублировал его крюком правой в челюсть.



«СОЛНЫШКО» ДЕМПСИ

Бывший абсолютный чемпион мира Джек Демпси, до сих пор непревзойденный «инфайтер», отличался в свое время необычайной силой в коротких ударах.

В своей тактике он для своих разрушительных серий постоянно искал сближения с противником, стараясь не принимать боя на дальней дистанции, рассматривая ее как временную для себя.

Постоянной картиной боев Демпси было стремление с его стороны войти в ближний бой, а со стороны его противников — сохранить более выгодную для них, дальнюю дистанцию. «Солнышко» получило свое название от вращательных круговых, движений головой и корпусом, которые Демпси применял с целью финтирования для раскрытия защиты противника. Для усложнения финтирования он комбинировал различные движения руками и небольшие шаги в стороны, ставя этим противника под постоянную угрозу сильного удара. Демпси проводил этот способ финтирования перед атакой в согнутом положении, оставляя руки свободными для ударов, и, когда противник терялся, он немедленно посылал сильнейший крюк с левой в голову или в корпус, перенося при этом вес тела, на вышагивающую вперед правую ногу. После этого ведущего удара он развивал успех серией сильных крюков и апперкотов.

«ХУК» КОРБЕТТА

Джемс Корбетт, абсолютный чемпион мира конца прошлого столетия, тонко понимал тактику боя.

Излагаемый здесь удар интересен тактикой его проведения.

Каждый опытный боксер в применении той или иной защиты всегда предвидит идущий удар противника, улавливая характер его исходного положения и начала движения, с тем чтобы реагировать на него одним из видов защиты.

Корбетт при проведении своего крюка с левой сигнализировал начало его движения как прямого удара, подчеркивая его техническую точность, вызывая этим у противника фронтальную защиту головы ладонью, но на полпути, т. е. в последний момент, он изменял этот удар на полусвинг, точно попадая им в боковую часть подбородка. Этот удар он проводил с большой эффективностью, нанося его первыми суставами кулака, выворачивая кисть пальцами наружу.

На основе этого удара каждый сильный атакующий удар может быть проводим с успехом при таком финте. Например, наблюдая, что противник часто повторяется в защите нырянием, боксер ставит своей задачей подловить его на апперкот с правой в голову. Для этого следует специально заставить его встать в это благоприятное для апперкота положение сигнализированием прямого с правой, изменяя его на полдороге на апперкот.

«ДВОЙНОЙ МОРСКОЙ» УДАР ВЕББА

Популярный американский тренер Спайк Вебб, тренируя в 1920 г. боксерскую команду Американской морской академии, обратил внимание на большую эффективность при применении моряками этого удара, отсюда он получил название «морского».

«Двойной морской» удар представляет собою два быстро следующие друг за другом удара: правой в голову и вслед за ним левой в корпус.

При проведении этих ударов вначале отвлекается внимание противника различными финтами, затем одним поворотом корпуса, не переставляя ноги, наносится короткий крюк правой в голову. Этот поворот корпуса влево, являясь по сути дела замахом для следующего удара с левой, служит убедительным финтом для противника, заставляя его поднять руки для защиты головы и тем самым оставляя его корпус открытым для сильного крюка в него левой рукой.

Тэнни был лучшим демонстратором этого удара, применяя его в своих атаках. Тренер Вебб тренировал его для первого матча с Демпси в 1926 г.

«ДВОЙНОЙ БАРАБАННЫЙ» УДАР

Двойной удар, наносимый одной и той же рукой, получил у боксеров название «барабанного». Проводится он с целью захватить противника врасплох и поразить его в тот момент, когда он меньше всего этого ожидает.

Этот удар может проводиться различно.

Наиболее популярным способом его проведения сделался «левер-понч», что в переводе имеет довольно внушительное название «удар ломом». Он состоит из двух быстро следующих друг за другом свингов левой в голову.

Проводится «левер-понч» следующим способом: твердо укрепившись на ногах, вначале с намеренным промахом, посылается свинг левой в голову, и, когда противник открывается, медленно наносится удар в подбородок. Ошеломленный им противник обычно теряет защиту и становится удобной мишенью для следующего сильного удара правой в корпус, после которого преследование развивается сильными короткими ударами.

Демпси применил «барабанный» удар двумя апперкотами правой в корпус в близком бою. Оба удара он наносил с силой подряд, из них первый попадал в напряженный корпус противника, а второй сильно действовал на ослабленные мышцы живота, так как противник делал в этот момент вдох.

«ТУР ДЕ ВАЛЬС» КАРПАНТЬЕ

Жорж Карпантье, (чемпион мира полутяжелого веса, с 1920— 1921 г.) был одним из самых остроумных боксеров, которые когда-либо появлялись на ринге. Все его бои были демонстрацией удивительной ловкости и тактического остроумия. До профессии боксера он был акробатом, и это отразилось на его манере вести бой.

Его трюк «тур де вальс» очень труден в исполнении и требует большой ловкости, и

хорош он был только в исполнении самого Карпантье.

При современных требованиях к боксу практически этот трюк слишком сложен, и хотя Карпантье проводил его с большой легкостью, он пользовался им больше для демонстрационности, чем для победы. Но все же своей оригинальностью он представляет интерес.

«Вальсовым ударом» Карпантье его назвал потому, что его выполнение требует своеобразного трехшагового темпа.

Он применял его против медленных и осторожных противников, которые на всякое приглашение начать схватку на дальней дистанции предпочитали держаться в защитной позиции или пытались войти в ближний бой.

Противник медленно, в собранном положении и с опущенной головой надвигался вперед, Карпантье делал обманное движение левой рукой, отклоняясь назад, как бы давая этим противнику возможность войти в инфайтинг, приговаривая в то же время для следующего движения. Когда противник пытался войти в инфайтинг или клинч, Карпантье толкал его правой рукой в плечо влево, и, делая одновременно быстрый шаг правой ногой вправо вперед, оказывался таким образом сзади противника. Когда противник поворачивался к нему лицом, то получал сильный крюк правой в подбородок.

ОРГАНИЗАЦИЯ БОЯ

Познакомившись с отдельными тактическими примерами боевой мысли, молодой боксер встает перед самым трудным и серьезным моментом в овладении боксом — это научиться самому ориентироваться в бою, понимать его обстановку, оценивать отдельные ситуации, принимать решения и проводить их в действие. Здесь для ученика наступает творческая работа: в спарринге он должен самостоятельно организовать свои действия и сохранить инициативу боя в своих руках. Победы в серьезной схватке можно добиться только путем напряженной работы, планируя и изобретая средства при быстром и точном понимании обстановки боя.

Прежде чем изучать способы организации боя, необходимо хорошо понять процесс его.

В бою сталкиваются два противника, вооруженные всеми средствами, которые дала им школа и тренировка. Здесь с обеих сторон имеется: физическая подготовленность, быстрота, сила и выносливость, техническая оснащенность, точность в ударах, тщательность в защите и умение взаимодействовать с противником. Имеется моральная подготовленность с выработанными волевыми качествами, настойчивость и решительность в проведении своих действий. И, наконец, тактика с умением пользоваться всеми боевыми средствами. Все эти качества синтетически сливаются в каждом бойце, они неотделимы друг от друга и дополняют одно другое в каждом действии их. В бою все эти боевые возможности и способности человека мобилизуются.

Ни один тактически грамотный боксер не сможет провести свои боевые задачи без наличия сильной воли, и ни один прекрасный техник не сумеет правильно применить волю без тактической подготовки.

Каждый бой полон всяких неожиданностей и случайностей, и, чтобы преодолевать их, необходимо иметь выработанные волевые качества.

Боевое мышление возможно только при спокойном и трезвом рассуждении, разумный боец даже при наличии боевого темперамента никогда не позволит себе выйти из рамок самообладания. Такой боксер всегда действует на основе анализа создающихся боевых ситуаций, организуя свои действия и подчиняя им процесс боя и держа инициативу у себя. Взять у противника инициативу боя—это значит уже наполовину победить его.

МАСКИРОВКА

Первое условие боя — это научиться действовать скрытно от противника.

Открытый бой, в котором отсутствует боевая хитрость, не может иметь успеха, так как противник, определив боевые возможности и средства боксера, всегда сумеет использовать

их для своей победы. Действовать в бою скрытно, значит постоянно держать своего противника в неведении, быть неожиданным в отдельных действиях, что всегда дает большую эффективность. У боксера, который хорошо умеет маскировать свои намерения, невозможно разгадать ни его отдельных действий, ни общего-плана боя. Эти условия создают большие затруднения для противника, который бывает при этом не в состоянии правильно ориентироваться в боевой обстановке. Каждое боевое движение в боксе имеет свое исходное положение, которое можно использовать для проведения контрдействия, однако, при хорошей маскировке, скрывая его начало, можно обеспечить неожиданность удара или движения.

При проведении какой-либо атаки боксер всегда должен заботиться о том, чтобы скрыть момент ее начала и самый характер ее, всячески отвлекая внимание противника от выбранной цели и своего решительного удара. Для этого следует тщательно замаскировать исходное положение своего удара, производя отвлекающие движения при участии всего тела.

Такие подготовительные действия называются финтами. Они очень разнообразны в средствах и проводятся с различными целями. Одни финты применяются как ложные удары, другие как «раскрытие» и т. д. Варьировать финты можно всевозможными способами, лишь бы они оправдывали задуманную цель и не проводились бессмысленно.

Одним из способов маскировки будут финты посредством передвижений, когда боксер скрывает свои намерения, изменяя направление в шаге и в скорости его.

Двигаясь перед противником во всех направлениях, то медленно приближаясь, то быстро удаляясь, то заходя с фланга, боксер, изыскивая возможности атаки, скрывает от противника, момент и характер ее. Маскируя свои намерения посредством движений рук, боксер старается непрерывно менять их положение, придавая им всевозможный смысл: то ставит их в исходное положение для какого-либо удара, то как бы защищается от предвиденного удара и т. д. Чтобы такая маскировка не была простой суетней, следует реально связывать ее с действиями и подготовкой противника. При маскировочных движениях руками следует всегда ощущать и помнить об основном исходном положении для решительного удара и связывать эти движения с общей координацией всего тела.

Было бы ошибкой говорить, что маскировочные действия можно проводить только одними руками или ногами. В движениях боксера всегда участвует все тело, и в маскировке боксер должен пользоваться всевозможными движениями, облегчая этим свои действия и затрудняя действия противника.

В качестве упражнений в маскировке может служить работа перед зеркалом, поставленным в тренировочном зале, находясь перед которым боксер проверяет, насколько убедительны его финты. Овладевая финтами, следует постепенно соединять их с подлинными действиями в бою с тенью, а затем в спарринге.

РАЗВЕДКА

Первая задача боксера в матче — это разведка, посредством которой надлежит как следует понять своего противника, разузнать его тактику и средства боя. Особенно это важно в бою с незнакомым противником, когда, прежде чем начать решительные действия, необходимо а нем иметь суждение.

В условиях боя с известным противником задача разведки сильно облегчается, так как каждый боксер сохраняет свой стиль и тактику боя, действуя привычными для него средствами, в действительности которых он уверился на практике.

Одной стороной разведки будет задача ориентироваться при столкновении в своих и его способах боя.

Главной задачей разведки с знакомым противником будет узнать его тактику в данном бою, так как он, в свою очередь, зная особенности противника, постарается со своей стороны использовать выгоднее свои возможности.

С противником, который редко изменяет свою обычную тактику, можно сразу взять твердую установку и действовать определенно и решительно. Но если противник попадаетс

более сильный и разносторонний тактически, т. е. хорошо разбирающийся в боевой обстановке и обдуманно меняющий тактику в процессе боя, с таким противником легкой разведкой ограничиваться нельзя, а следует приложить все свои способности, сообразительность, находчивость и изобретательность, чтобы, здраво оценивая обстановку, не терять инициативы в проведении своих задач.

В бою с незнакомым противником следует проводить разведку с особой тщательностью, уделяя ей первый раунд. В разведывательном спарринге также надо вначале испытать противника, возможно точнее раскрыть его боевые особенности, определить стиль и силу, быстроту, реакцию и другие качества. Здесь посредством финтов можно получить суждение о его качествах, проводя различные ложные удары с убедительностью (как настоящие), следует подмечать его манеру защищаться. Мнимо раскрываясь в защите, можно определить его излюбленные удары.

В инфайтинге можно получить суждение о его умении боксировать в нем. Подмечая характер его финтов, в дальнейшем создается возможность судить по ним о готовящейся атаке. На основе полученных данных можно планировать бой и с уверенностью действовать определенными средствами.

При проведении разведки следует быть осторожным, чтобы в острых положениях не получить неожиданного удара.

Разведка должна проводиться маскированно, чтобы противник не догадался о ней и не испортил ее ложными действиями. Долго затягивать разведку не следует, так как время боя ограничивает ее срок. Выяснив все, что дает возможность вести правильную тактику, надо не теряя времени начинать действовать, не переставая по ходу боя накапливать наблюдения, и на их основе строить свои дальнейшие действия.

Хладнокровие, наблюдательность и точное суждение об особенностях боксера дадут уверенность в дальнейшем развитии боя. При обучении боксера необходимо в спарринге давать задания по разведке, приучая правильно оценивать партнера, и действовать на тренировках тактическими средствами.

ПОСТАНОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ БОЕВЫХ ЗАДАЧ

На основе разведки о своем противнике перед боксером встает главная задача — тактически правильно провести бой.

Всякое ошибочное представление о противнике в разведке изменится, если его вовремя понять и изменить тактику. Этому должны способствовать также ведущие разведку секунданты, которые во время перерывов сообщают боксеру свои наблюдения над противником. Главное в бою — уметь ставить перед собой задачи, вытекающие из развития схватки и изменений в боевой обстановке.

Мыслить тактически, значит мыслить задачами, целью которых боксер ставит подчинение себе боевой обстановки и организует схватку в свою пользу.

Выяснив в результате разведки боевую обстановку и зная о слабых сторонах противника и его открытых местах, надо найти способ наиболее эффективной атаки, быстро подобрав для этого финты и основные удары.

Если при проведении основного удара он достигает цели, то перед боксером открывается возможность преследования, которое незамедлительно должно следовать за атакой.

При всякой постановке задачи должны быть найдены простейшие решения ее, так как излишнее усложнение затруднит самого боксера. Если решение принято, то оно должно проводиться без колебаний, потому что всякая нерешительность отдаст боксера в руки противника, а потеря инициативы поставит его перед новыми, уже более сложными и неожиданными затруднениями. В быстром темпе боя каждое решение должно проводиться мгновенно, так как боевая обстановка все время меняется и запоздалое решение уже будет неосуществимо. Инициатива боксера определяется его способностью быстро принимать и осуществлять различные боевые задачи при непрерывной смене их в процессе боя.

СТРАХОВКА

Каждое активное действие, проводимое в бою, всегда бывает связано с опасностью получить от противника подготовленный контрудар. Правильная тактика должна исключать всякий риск и действия без рассуждения, поэтому каждый боксер при проведении какой-либо задачи всегда должен учитывать возможность получения неожиданного удара и страховаться от него (рис. 104). Но так как страховаться можно только от предвиденного удара, то выбор страховки затрудняется. Каждый встречный удар, подготовленный противником, бывает всегда замаскированным и внезапным и предвидеть его довольно трудно.

При быстром и решительном движении атакующего удара перестраховаться на ходу будет невозможно, и никакая быстрая реакция не успеет определить внезапность встречного удара. Кроме того, это отвлекло бы внимание от выполнения своего удара и ослабило бы его стремительность.

Здесь может быть только одно решение задачи, а именно, вести удар с твердо выбранной страховкой, не пытаясь ее менять во время движения своего удара.

Выбору страховки может помочь только знание возможных взаимодействий с противником при данном атакующем ударе, с расчетом страховки только уязвимого места.

Другим средством, облегчающим выбор страховки, будет наблюдение за противником для выявления свойственных ему контрдействий.

Если же противник очень разнообразен в приемах и наносит самые неожиданные контрудары, то здесь может быть только один выбор — это постоянное прикрытие подбородка, как наиболее уязвимого места. С самого начала обучения приемам у молодых боксеров должно воспитываться сознание необходимости страховать себя от встречных ударов. Здесь следует всячески избегать шаблонной и механической страховки. При каждом ударе следует учитывать все возможные встречные удары и прорабатывать страховку от каждого из них, чтобы в дальнейшем применять ее сознательно и атаковать уверенно. Лучшим способом страховки будет подставка открытой ладони под удар противника около своего подбородка.

Механичность в страховке может быть исключена только правильным пониманием боевой обстановки. Когда боксер видит, что опасности встречного удара нет, то страхование ладонью следует заменять более выгодным исходным положением другой руки, мобилизованной для следующего удара.

Кроме подставки под удар ладони, можно страховать подбородок также поднятием плеча и наклоном головы. Этот способ страховки очень практичен при проведении серии ударов, когда обе руки заняты.

В бою следует страховаться не только от встречных ударов. Другим не менее важным объектом страховки является потеря равновесия при промахе, которая отнимает много энергии для восстановления баланса и ставит при этом боксера перед противником в невыгодное позиционное положение. Потеря равновесия раскрывает защиту боксера, и находчивый противник всегда сумеет использовать ее для контратаки. Для страховки от потери равновесия боксер даже при сильном увлечении развитием атаки должен уметь рассчитывать свои удары, но всегда вкладывая в них полный вес тела.

В бою вопрос победы решается активностью и быстротой темпа; отдельные решительные удары с полным использованием веса тела должны проводиться только при обстановке, позволяющей точно попадать. Если же обстановка боя не позволяет действовать наверняка, то в ней боксер должен избегать применения тяжелых ударов, так как промахи разрушают непрерывность действий. Сложная обстановка всегда требует для ее преодоления маневрирования и изысканий возможности действовать решительно, поэтому в ней всегда

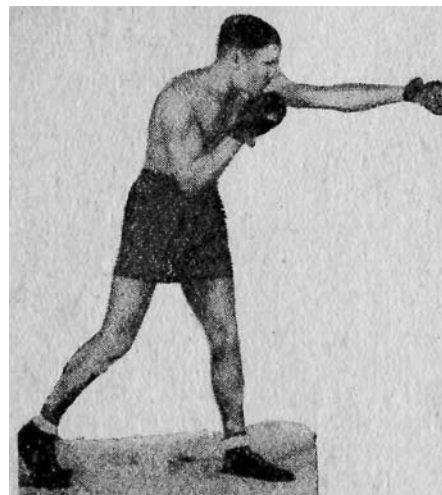


Рис. 104. Страховка правой рукой при прямом ударе с левой.

следует особенно заботиться о сохранении баланса и действовать ударами больше за счет скорости, чем за счет силы.

При постановке боевых ударов молодой боксер должен научиться наносить их, не теряя равновесия, сохраняя его рациональной работой ног.

СТИЛЬ В БОКСЕ

ШКОЛЫ В БОКСЕ

Под школами бокса понимаются определенные направления в методах боя. На всем протяжении своего развития бокс под влиянием господствующего вкуса времени и требований к нему как к спорту и методу физического воспитания видоизменялся в своей форме и характере.

Отсюда в различных странах создались школы, формирующие боксера в определенном направлении.

Главенствующие школы создались в Англии, Америке и Франции — странах, где бокс достиг особенно широкого развития.

Эти школы-гегемоны оказали большое влияние на современный стиль бокса.

АНГЛИЙСКАЯ ШКОЛА

Эта школа наиболее старая. Ее характеризует старое английское определение бокса как «искусства благородной защиты». В ней ценились высшие точки искусства боксирования. В задачу школы английского боксера не входило побеждать противника нокаутом в рекордный срок, но зато искусно обеспечивать себе победу по пунктам.

Принципы английской школы заключались в ведении боя исключительно на дальней дистанции, в выпрямленной и подвижной боевой позиции, в точности и строгости движений, в богатстве приемов и тщательности в защите.

Прямой удар левой рукой являлся основой английской школы.

АМЕРИКАНСКАЯ ШКОЛА

Америка, где бокс получил особенно широкое распространение, создала совершенно обратные принципы боя. Метод боя определил средства, обеспечивающие решительный результат боя в кратчайший срок.

Метод американской школы выражался в простейшем решении задач боя, причем эта простота была создана на высокой культуре техники бокса и большой моральной силе боксера. В основу американского метода боя вошел инфайтинг, как способ боя более агрессивный, практичный и реальный.

Американский боксер должен уметь наносить сильнейшие короткие удары одинаково обеими руками, обладать крепким телосложением, быстротой и активностью.

Столкновение этих двух методов почти всегда давало преимущество американцам, и редко английский боксер выходил победителем.

Англичане долго не хотели признавать американский метод.

Характерно недовольство лучшего представителя английской школы Джимми Уайльда (1922 г. чемпион мира веса мухи), который после своего боевого турне по Америке описал свои впечатления в книге «Искусство бокса»: «Бои по правилам, ограничивающим число раундов до 8 и до 12, породили в Америке стиль ураганной атаки — скорее драки, чем бокса, и это там самый популярный стиль, а на британский стиль там смотрят с насмешкой. Я никогда не встречал затруднений перед их стилем, вернее, отсутствием стиля: в своей манере боя они стараются, чередуя удары, наносить их изо всей силы.

Они хорошо используют оплошность противника, но совершенно не умеют защищаться. Я никогда не встречал противников, которых так легко можно было побить. Наши британские боксеры проигрывали им потому, что наносили удары недостаточно сильно.

Американцы в бою идут напролом, держа низко голову и нагнувшись вперед (американская позиция «крауч»). Избежать их атаки и ударить было самой простой вещью.

Прямые удары им не очень знакомы, они предпочитают больше хуки и апперкоты. Правила их не слишком строги, и они применяют запрещенные в Англии приемы и удары. Спортивность американской публики меня очень удивила. В английской аудитории во время боя мы стараемся водворить тишину, предоставляя зрителю обмениваться впечатлениями в перерывах, а там стоит настоящий гвалт и шум.

Пресса пела невероятные хвалы моему противнику, а меня за мой стиль назвала «мокрой курицей» и «ложной тревогой».

Это писал представитель английского стиля, не могущий согласиться с «варварским» стилем Америки, пренебрегавшим «высшими точками искусства боксирования».

Надо заметить, что Уайльд провел свое турне в Америке без единого поражения.

ФРАНЦУЗСКАЯ ШКОЛА

Во Франции бокс развился только в нынешнем столетии, но, несмотря на это, французские боксеры быстро опередили англичан, создав свою школу.

Карпантье, описывая французскую школу в своей книге «Мой метод бокса», характеризует ее как англо-американскую, где искусство англичан было соединено с агрессивностью американского метода и инфайтинг был принят как часть французской системы боя.

Это соединение двух методов в одну систему сделало бокс во Франции более совершенным. На этом основании была принята золотая середина, где было объединено все лучшее, что имелось в обеих школах.

Представители французской школы Леду, Карпантье, Крики и др. отличались в бою этой разносторонностью.

В настоящее время эти школы можно рассматривать уже в историческом разрезе, так как метод боксирования определяется теперь во всех странах индивидуальными особенностями каждого боксера, но все же каждая любительская команда различных стран имеет свой характерный стиль.

СТИЛЬ СОВЕТСКОГО БОКСА

В итоге встреч с иностранными бойцами советские боксеры, выигрывая у них, показали достаточный класс боя, который с успехом уже можно противопоставить лучшим европейским командам, но все же нужна еще серьезная работа по повышению мастерства.

Эта проверка показала, что советские боксеры идут по правильному пути. Советские боксеры выявили наличие физической силы и выносливости, проявили присутствие большой моральной силы и воли, настойчивость и стремление одержать решительную победу, показали удары большой силы и реальность технических средств без излишнего любования их эффективностью.

Эти качества в основном и обеспечили победу советских боксеров.

Работа, на которую следует сделать упор в массовом обучении боксеров, — это более тщательная отделка стиля. Культура техники бокса — главная задача тренеров сегодняшнего дня.

К основным недостаткам наших боксеров в ведении боя следует отнести небрежность в защите и проведении ударов. Большое внимание следует уделить экономии и целесообразности движений в соединении их с тактической игрой, умению акцентировать только нужные удары.

Должна быть проведена работа по выработке быстроты ударов и ускорению темпа боя.

Большее привлечение к работе в бою левой руки и использование ее для подготовки атаки и нанесения сильных ударов.

Нужно сделать инфайтинг более энергичным, придав силу и резкость коротким ударам. Все эти качества должны выработаться в свободный непринужденный стиль.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ БОКСЕРА

Каждый боксер, прежде чем принимать участие в соревнованиях, проходит школу бокса, в которой получает спортивно-боевое образование и физическое воспитание.

Когда боксер хорошо будет владеть всем практическим материалом бокса и теоретически ориентироваться в нем, дальнейшим этапом его овладения боксом будет боевая индивидуализация, т. е. выработка собственного стиля боя.

Школа бокса — это фундамент, на котором строится индивидуальный стиль боксера.

Под стилем понимаются не только особенности движений данного боксера, но и неразрывное сочетание их с боевыми действиями.

Можно заметить, что каждый из крупных боксеров добивается спортивных результатов на основе своих индивидуальных особенностей. Собственный стиль боксера, наиболее соответствующий его боевым особенностям, создает тот твердый путь, по которому уверенно можно продвигаться к высшим достижениям. Успех хороших боксеров всецело зависит от того, как они совершенствуют свой стиль и умеют применять его к различным, по характеру противникам.

Стиль—это качества данного человека, и одинаковых боксеров не существует, все они имеют боевую индивидуальность. . В процессе обучения в школе бокса, как бы ни старался боксер равномерно овладеть всем имеющимся боевым материалом, все же он будет проявлять склонность к определенным способам боя, и изучаемые им классические удары и приемы будут видоизменяться в его боевых действиях. Боксер должен найти себя как бойца.

Вскрыть сущность боксера, его способности и недостатки — главная задача тренера, он должен помочь доразвить, довоспитать его недостающие качества и совершенствовать способности, основывая на них путь к достижениям. Для этого надо хорошо изучить тренируемого боксера в процессе занятий и тренировок, освобождая его от несвойственных ему действий и совершенствуя его в нужном направлении.

Индивидуальные особенности боксера могут быть установлены только после основательней проверки в спарринге и ряде матчей. Ошибиться здесь — значит затормозить рост боксера в достижениях.

При построении индивидуального стиля и выборе боевых средств учитываются все физические, умственные и моральные качества боксера в их взаимосвязи.

Все эти качества следует развивать у боксера в процессе занятий, чтобы расширить диапазон его средств и возможностей и выбрать основные качества, составляющие его стиль. Исходя из характерных особенностей боксера, необходимо подобрать для него технические и тактические средства, чтобы сделать их главным оружием в его руках.

При этом нужно установить для боксера: какая дистанция боя является для него основной, какие удары наиболее действенны, какая защита более практична, какие приемы более выигрышны, какой темп боя по силам данному боксеру, в какой мере надо пользоваться наступлением и обороной и т. д. и т. п.

Выбор основных средств — это не значит ограничение боксера и стандартизация его действий. Боксер должен уметь оперировать многообразным боевым материалом на основе своего боевого мышления.

Правильно найденный стиль тот, в котором боксер чувствует себя непринужденно, уверенно двигается и успешно действует. Если движения боксера гармонируют с его действиями, значит стиль отработан правильно, всегда будет практичен и красив, несмотря ни на какую особенность боксера.

Некоторые боксеры идут по неправильному пути копирования авторитетов. Подражание всегда будет хуже оригинала и всегда вредно.

Другое дело, когда молодой боксер, тренируясь в обществе опытного боксера, перенимает его отдельные приемы и тактику.

Часто приходится видеть, как молодой неустановившийся боксер ведет бой несвойственными ему способами. После серьезных столкновений с противником боксер в силу самосохранения теряет несвойственную ему форму движений и действует более

реальными средствами.

Задачей каждого молодого боксера должно быть самоопределение и выработка своего стиля на личном опыте через самонаблюдение и тщательную оценку причин успеха и, главное, поражений, наблюдение опыта мастеров, пользование теоретическими материалами и совместная работа с тренером,

Боксеры хорошего стиля получаются из гармонически развитых людей. Это дает возможность быть более разносторонним в тактике.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОКСЕРА

Правильное воспитание боксера — трудная и серьезная задача.

В практике подготовки боксера имеется много путей, но не всегда удастся боксеру получить хорошую школу, которая дала бы ему образовательный и воспитательный фундамент и указала бы правильный путь для дальнейшего развития и совершенствования.

Много боксеров росло самостоятельно, занимаясь без всякой системы и без активной помощи преподавателя. Зачастую боксер был обязан своими достижениями только личной настойчивости и получению отрывочных сведений.

Методика многих преподавателей и тренеров очень различна, так как у каждого есть предпочтение к личному опыту, в эффективности которого он уверился.

Содружество тренеров и преподавателей, объединенных в нашей стране общей целью — сделать советских боксеров сильнейшими в мире, должно обеспечить создание единой методики, посредством которой бокс по-настоящему воспитывал бы физкультурные и боевые качества человека.

Этой работе должны серьезно помогать научно-исследовательские институты и физкультурные вузы, создавая советскую методику бокса и подводя под нее научную базу.

Все разнообразие методики в работе отдельных преподавателей бокса может быть сведено к трем основным методам:

1. Синтетический метод.
2. Аналитический метод.
3. Аналитико-синтетический метод.

1. СИНТЕТИЧЕСКИЙ МЕТОД

Этот метод заключается в обучении боксера всему боевому материалу в целом, где в преподавании учебный материал не расчленяется на отдельные элементы, а преподносится в виде законченных задач, в которых техника и тактика слиты.

В этом методе нет тщательного анализа отдельных элементов, и бокс учениками воспринимается и усваивается в целом. Такой метод обучения практикуется многими преподавателями, стремящимися возможно скорее привить своим ученикам боевые навыки и выпустить их на соревнования. На практике этот метод дает действительно быстрый эффект, но в нем выхолощен настоящий анализ, и воспитательной ценности он не имеет. Боксер, воспитанный на этом методе, не обладает обычно глубокими знаниями в боксе и часто страдает недовоспитанными отдельными качествами.

Обучение этим методом легко воспринимается учениками благодаря своей легкости и отсутствию анализа. Но эта легкость не обеспечивает дальнейшего роста и стремлений к большим достижениям.

Воспитываемый этим методом ученик при наличии способностей может быть в дальнейшем и хорошим бойцом, но ему всегда будет не хватать спортивной культуры и организованности в построении боя. Бои таких боксеров всегда отличаются однообразием и убожеством в средствах и тактике.

В своих тренировках скороспелый боксер довольствуется неосознанной практикой, путая технику с тактикой и поверхностно определяя выгодность отдельных положений.

В будущем знания такого боксера, выросшего только на практике, не воспитают из него хорошего преподавателя.

Для обучения советского боксера синтетический метод неприемлем, как не обеспечивающий подготовку знающего и полноценно воспитанного боксера.

2. АНАЛИТИЧЕСКИЙ МЕТОД

Этот метод изучения бокса заключается в тщательном и постепенном усвоении отдельных элементов техники и тактики, прежде чем соединить их в законченное действие.

Каждый элемент подается ученику с тщательным теоретическим обоснованием с целью осмысленного восприятия его.

Дальнейший переход к следующей задаче делается только после усвоения предыдущей.

Достоинства этого метода заключаются в осмысленном восприятии всего учебного материала, что в дальнейшем росте дает ясную ориентировку в практике и теории бокса. Боксер, прошедший курс бокса по этому методу, по своим знаниям является уже законченным знатоком бокса.

Недостатки этого метода превышают его достоинства. Основной недостаток его заключается в излишней аналитичности, ненужной остановке на элементах, оторванности друг от друга отдельных задач и медленности в прохождении курса школы.

Излишняя аналитичность и долгая остановка на изучении отдельных элементов требуют от занимающихся кропотливейшей работы, понижая их эмоциональность и интерес к занятиям. Трудность овладения боксом усугубляется требованиями к ученикам исключительно строгого подхода к каждому элементу, что подчас тормозит их продвижение в общем усвоении бокса.

Оторванность друг от друга отдельных задач в последовательности их изучения создает большую трудность при переходе к вольному бою, где требуется умение сочетать все элементы бокса в синтезе боя. Для ученика, не закрепившего в боевой обстановке элементы техники, переход к вольному бою является слишком резким. Проведение занятий по аналитическому методу не может обеспечить массовости занимающихся, так как овладение боксом этим методом является трудным для учеников. Это дополняет также отсутствие эмоциональности на уроках, где стремления занимающихся к скорейшему овладению боксом сдерживаются излишней постепенностью и медленностью в обучении.

Бокс, являясь одним из интереснейших видов спорта, должен с таким же интересом и преподаваться. Бокс требует серьезной работы от желающих овладеть мастерством в нем, но трудность в процессе обучения должна стимулироваться и облегчаться эмоциональностью в занятиях, в которых ученики должны видеть отдельные результаты своего обучения. Таким образом, и этот метод негоден для системы воспитания советского боксера.

3. АНАЛИТИКО-СИНТЕТИЧЕСКИЙ МЕТОД

Существо этого метода становится понятным из самого названия его: он позволяет после освоения каждого отдельного элемента закреплять его в боевой практике.

В последовательности прохождения курса удары и защиты разучиваются и усваиваются в порядке очередности, причем, прежде чем перейти к следующему удару, предыдущему придается боевая законченность, усваивается защита от, него, затем удар и защита объединяются в прием и закрепляются в условном бою.

Дальнейшее изучение в последовательности других ударов и защит создает новые приемы, которые своим введением в условный бой постепенно усложняют его и таким образом делают незаметным переход учеников к вольному бою.

Попутно с изучением техники ученикам в проведении условного боя указываются простые тактические положения, например, о преимуществе прямого удара в атаке, о значении быстроты и т. п.

Более тщательное изучение тактики проходит после полного усвоения техники в конце курса.

Таким образом, вольный бой в результате обучения будет представлять собою организованный технически и тактически процесс, объединяющий весь боевой материал.

Для удобства прохождения курса весь учебный материал систематизируется по принципу однотипности и разбивается по циклам, представляющим собою как бы законченные этапы усвоения учебного материала в боевой практике.

В проведении отдельных циклов следует широко пользоваться тренировочным материалом, помогающим более успешно усваивать боевой материал, входящий в отдельные циклы, и для воспитания отдельных боевых и физкультурных качеств.

Описанный метод имеет много преимуществ и оправдал себя в работе. На сегодняшний день его можно рекомендовать для практикования.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Мы приводим здесь разработанный на основе этого метода 4-месячный курс обучения боксера, построенный для прохождения его в методической последовательности. Курс рассчитан на 3 месяца учебных занятий и 1 месяц тренировочных при условии занятий 3 раза в шестидневку.

I цикл (8 часов)

Организационная беседа знакомит занимающихся с целями и задачами курса и освещает бокс как вид спорта и метод физического воспитания в СССР.

Позиция

Практическое изучение бокса начинается с позиции. Целесообразность классической позиции. Принцип ее построения. Положение ног, корпуса, головы и рук. Преподаватель указывает на возможные ошибки, анализирует их и добивается усвоения правильной позиции на месте.

В зависимости от тактического момента боя изучается изменчивость и динамичность боевой позиции.

Передвижения

Преподаватель демонстрирует характер движений боксера в бою, анализирует целесообразность скользящего шага и участия всего тела в передвижении, сохранении баланса посредством быстрой работы ног.

Вначале усваиваются одиночные шаги вперед, назад, влево и вправо. Затем изучаются двойные приставные шаги во всех направлениях.

Удары

После усвоения занимающимися позиции в движении преподаватель знакомит их (в виде показа) со всеми существующими ударами в боксе и общим принципом их построения—работа ног, корпуса, рук и роль веса тела и скорости в ударе.

Далее обосновывается тактическое преимущество различных ударов в отдельных моментах боя.

Обосновывается выгодность прямого левой в скорости и безопасности.

Демонстрируются ударные части кулака, правильный способ сжатия кулака при ударе, направление предплечья. Изучаются наиболее чувствительные места на теле.

Прямой удар левой в голову. Изучение прямого левой, как и всякого удара, начинается с знакомства с элементами механики движения из боевой позиции.

Ученик тщательно знакомится с взаимодействием частей тела в движении удара, выполняя вначале их по разделением.

Вначале надо научить переносить вес тела на переднюю левую ногу толчком ступни сзади стоящей правой ноги до положения: подбородок и носок левой ступни на одной

вертикали. Затем к этому движению присоединяют поворот корпуса слева направо.

После того как эти движения освоены, к ним присоединяют выпрямление руки, добиваясь абсолютной прямолинейности удара и отсутствия замаха. Одновременно указывается на необходимость страховки головы блокированием ладони правой руки.

Освоив прямой удар с места, переходят к его изучению с шагом вперед, добиваясь сочетания: кулак доходит до цели в момент полного перемещения тела на левую ногу (для выработки большей дальности удара).

Механика удара разучивается в строю по команде с отшлифовкой отдельных его элементов. Когда механика удара тщательно усвоена, приступают к проработке его на мешке, где ученик получает первое знакомство с дистанцией удара, участием веса тела в ударе, акцентом в резкости и точности. Этот же удар изучается как удар в корпус.

Прямой левой в корпус. Следующим ударом изучается прямой левой в корпус с наклоном его.

При изучении механики этого удара особое внимание уделяется правильному наклону корпуса (по диагонали к противнику) и разворот пятки левой ноги кнаружи. Правая рука находится на страховке головы ладонью.

Порядок изучения этого удара тот же, что и предыдущего (последующие удары разучиваются этим же методом).

Прямой правой в голову. В механике этого удара вес тела переносится на левую, ногу, корпус поворачивается справа налево по наклонной оси, проходящей через левое плечо и правую ногу. Правая нога подтягивается к левой, пятка правой ноги разворачивается кнаружи.

Когда это движение усвоено, к нему присоединяют вынос вперед правой руки (левая остается на страховке головы блокированием). Кулак в момент прикосновения к цели находится в положении пальцами книзу и внутрь налево в пол-оборота, чтобы движение в плечевом суставе было свободным.

Движение должно проводиться без всякого мышечного усилия с ускорением движения в конце удара.

При изучении прямого правой, как и при всяком правильном ударе, следует избегать замаха.

Порядок изучения тот же, что и в предыдущих ударах. После изучения его с места усвоение его идет с шагом вперед, причем следует следить за тем, чтобы кулак правой руки достигал цели с возможно меньшим отставанием от левой ноги.

Двойной удар — «раз-два». Быстро следующие друг за другом два прямых удара (левая дошла до цели, правая идет к удару).

Упражнения к I циклу

- Подготовительные упражнения на ходу — на координацию и гибкость.
- Упражнения ног — приставной шаг, шаг зигзагом и т. д.
- Упражнения в движении в ударах — из прямой позиции на координацию.
- Передвижения в боевой позиции — шаги во всех направлениях и повороты.
- Упражнения со скакалкой — для координации движений.
- Упражнения стоя, сидя и лежа — на гибкость и для укрепления мышц корпуса.

II цикл (8 часов)

Дальняя дистанция

Прежде чем приступить к изучению защиты, необходимо усвоить дистанцию дальнего боя.

Дистанция измеряется для того, чтобы запомнить в дальнейшем ее на глазомер. Способ измерения: оба ученика, становясь в конечное положение прямого удара левой, достают друг друга кулаками до головы. После этого один из партнеров делает шаг назад, а

другой просто переносит тяжесть тела на обе ноги. Дистанцию запоминают на глазомер.

Чтобы закрепить понятие о дальней дистанции, ученики практикуют ее во время передвижения. Для этого ученики, разбившись на пары, свободно передвигаются по залу, причем один партнер старается изменять ее движениями вперед и назад, а другой восстанавливает ее на глаз.

Блокирование

После знакомства с дистанцией дальнего боя проходится простейшая защита — блокирование удара ладонью в конце его.

Изучение происходит в парах, в строю на дистанции дальнего боя. Удары наносятся вначале под общий счет и затем индивидуально — на определенное время, в течение которого ученики, передвигаясь, наносят удары неожиданно, но без всякого финта.

Приемы

Изучив прямые удары и блокирование, следует усвоить их в приеме, включив сюда и контрудар.

Прежде чем переходить к изучению приемов, занимающимся дается объяснение о принципе построения приемов и развития их на основе имеющихся в технике бокса основных ударов и защит.

Прием складывается из удара, с одной стороны, и защиты и контрудара — с другой.

Преподаватель демонстрирует приемы на различные удары и защиты и обосновывает зависимость контрудара от защиты.

Прием на прямой левой в голову и блокирование. Занимающимся предлагается изучить практически приемы на прямой левой в голову и блокирование.

Изучение проводится в парах, свободно расположенных в зале, вначале в медленном темпе и затем более ускоренно, без общего подсчета.

Преподаватель следит за точным соблюдением механики ударов, дистанции и страховки.

П р и е м ы		
А т а к а	З а щ и т а	К о н т р у д а р
Прямой левой в голову » » » » » » » »	Блокирование » Прямой левой в корпус с наклоном	Прямой левой в голову » » » корпус

Условный бой

Пройденные элементы и приемы должны быть закреплены в боевой обстановке.

Здесь возможность атаковать и защищаться дается только на пройденном материале.

Преподаватель требует в условном бою правильного выполнения элементов, следя, чтобы быстрота темпа не искажала стиль.

В условном бою боксеры, произвольно передвигаясь друг перед, другом, атакуют, выбирая неожиданный момент, не применяя финтов.

На протяжении II цикла должен быть повторен для закрепления весь материал, входящий в I цикл.

Защита отбивом вовнутрь

Изучение проводится вначале в строю, с тем чтобы тщательно усвоить движения, а затем в парах, вначале под общий счет, где преподаватель останавливает внимание

занимающихся для, поправок в конце движения защиты. Затем защита изучается в парах, в произвольном передвижении, где по условию один нападает, а другой применяет защиту.

При отбиве правой рукой вовнутрь прямого удара левой вес тела переносится на правую ногу с небольшим поворотом корпуса влево, левая рука без замаха в готовности к контрудару прямым в голову или в корпус.

При отбиве левой рукой прямого правой вес тела переносится на левую ногу (с поворотом корпуса вправо). Вес тела может быть передан и на правую ногу.

Далее изучаются приемы на прямой левой или правой и защиту отбивом вовнутрь:

П р и е м ы		
А т а к а	З а щ и т а	К о н т р у д а р
Прямой левой в голову	Отбив правой вовнутрь	Прямой левой в голову
» » » »	» » »	» » » корпус
» правой в голову	» левой вовнутрь	» правой » голову
» » » »	» » »	» » » корпус

Условный бой

Ученики проводят условный бой в свободном передвижении, пользуясь материалом предыдущих уроков, включая защиту отбивом.

Упражнения для II цикла

Упражнения на координацию, силу, гибкость, направление движений должны по возможности обновляться, чтобы усилить эффект их действия.

а) Упражнения на мешке в разрезе пройденных ударов.

б) Упражнения в нанесении прямых ударов из прямой позиции.

в) Бой с тенью проводится в более быстром темпе, но без суетливости в движениях. Преподаватель должен внимательно следить за сохранением занимающимися хорошего стиля в движениях, давая задания на быстроту в передвижениях и различных поворотах.

г) Упражнения со скакалкой.

д) Упражнения с медицинболом.

III цикл (4 часа)

Апперкоты

После овладения прямыми ударами и простейшими защитами переходят к изучению коротких ударов (вначале — апперкотов левой и правой).

Апперкоты изучаются из прямой фронтальной позиции: ноги на одной линии, корпус наклонен вперед, подбородок подобран, руки с опущенными локтями и кулаками на уровне лица.

При изучении в строю механики этих ударов занимающиеся на основе симметричной работы обеих сторон тела учатся связывать апперкоты левой и правой, нанося удары поочередно каждой рукой.

В движении удара апперкотом соблюдается вертикальность предплечья к плоскости пола и перенос веса тела на ногу, противоположную бьющей руке.

Другим способом нанесения апперкота будет перенос веса тела на ногу, соответствующую бьющей руке.

Во всех апперкотах поворот корпуса при ударах правой — справа налево, при ударах левой — наоборот.

При постановке ударов на мешке направление предплечья будет зависеть от цели удара

(корпус, голова).

Изучив апперкот из прямой позиции, его проходят и из боковой, с места и шагом.

Защиты от апперкота: блокирование ладонью, локтем или предплечьем в конце удара.

После усвоения механики движения апперкотов изучение происходит парами, в перчатках, в свободном передвижении.

Упражнения к III циклу

а) Упражнения на ходу заменяются новыми с целью выработки координации, гибкости, силы и точности в направлении движений. Удары на ходу прямые и апперкоты под счет.

б) Борьба «пушинг».

в) Упражнения со скакалкой.

г) Бой с тенью для увязывания в общий стиль пройденных элементов техники. Ученики, действуя на позиции дальнего боя, упражняются в переходе в прямую позицию, для нанесения апперкотов и отходе на дальнюю дистанцию. Атаки в бою должны быть разнообразными и начинаться с прямого удара левой.

д) Вольные упражнения: стоя, сидя и лежа для выработки гибкости и укрепления мышц корпуса.

IV цикл (6 часов)

Свинги

Изучение фланговых ударов начинается со свинга левой. Преподаватель подробно останавливается на тактическом применении свинга, указывая на его достоинства и недостатки.

Вначале изучается механика свинга левой: передача веса тела на левую ногу и поворот корпуса слева направо. Затем к этому движению добавляют движение руки.

Другим вариантом к проведению свинга будет передача веса тела на правую ногу. Преподаватель показывает также свинг правой, указывая на нецелесообразность его и недостатки (возможность повреждения руки).

После изучения механики движения свинга удары ставятся на мешке и груше с горохом.

Далее изучается защита от свинга: блокирование в конце удара запястьем или предплечьем.

После этого проходят приемы на свинг левой, блокирование кистью или предплечьем и контрудары.

П р и е м ы		
А т а к а	З а щ и т а	К о н т р у д а р
Свинг левой в голову	Блокирование кистью или предплечьем правой руки	Прямой левой в голову
» » » »	Блокирование кистью или предплечьем правой руки	» » » корпус
» » » »	Блокирование кистью или предплечьем правой руки	Свинг левой в голову
» » » »	Блокирование кистью или предплечьем правой руки	» » » корпус

Условный бой

По окончании изучения приемов дается условный бой на атаку прямым левой, свингом левой и защиту на блокирование и отбивы. По усвоении его условный бой усложняется предыдущим материалом.

Крюки

Следующими фланговыми ударами изучают крюки из прямой позиции левой и правой в голову и в корпус.

В механике в этих ударах вес тела переносится на ногу, противоположную стороне бьющей руки; так, при ударе левой поворот корпуса происходит по оси, проходящей через правое плечо и носок левой ноги.

При нанесении крюка в локтевом суставе соблюдается прямой угол и прохождение руки по горизонтальной плоскости при полном устранении замаха.

Крюки изучаются также и из боковой позиции. Здесь при крюке левой вес тела переносится на левую ногу.

Далее удары ставятся на мешке и груше с горохом, с обязательной страховкой свободной рукой.

После прохождения крюка с места они изучаются с шагом и с обязательной страховкой свободной рукой.

После изучения крюка переходят к изучению защиты от них — блокированию в конце удара.

Защиты изучаются парами в перчатках, вначале в строю и затем в произвольном передвижении.

Упражнения к IV циклу

а) Упражнения «на ходу» по возможности нужно заменять новыми.

К ударам на ходу присоединяются крюки. Проводятся в последовательности: прямой, свинг, апперкот и крюк.

б) Бой с тенью проводится на основании пройденного материала с целью усовершенствования стиля движений; прямыми ударами и свингами левой с последующим переходом в прямую позицию для коротких ударов, связанных в серии апперкотов и крюков и возвращением в боковую позицию. Соблюдение страховки.

в) Снаряды: постановка ударов на мешке, соединенных в серии. Упражнения на пневматической груше в последовательном соединении различных ударов.

г) Борьба «пушинг».

д) Упражнения со скакалкой.

е) Упражнения с медицинболом.

V цикл (6 часов)

Уклоны

После усвоения защиты руками переходят к более сложной защите от прямых ударов уклонами корпуса. При этом указывается на практическую эту защиты (руки при применении ее сохраняются свободными для ударов).

Так же, как и в предыдущих защитах, уклоны изучаются вначале в строю для выработки правильной механики движения. При уклоне вес тела остается распределенным на обеих ногах равномерно, что дает возможность свободного шага в любую сторону.

Изучение проходит парами, в перчатках, при произвольном передвижении; заранее условливаются о том, кто атакует, а кто применяет защиту.

Затем переходят к приемам на атаку прямым левой и правой и защиту уклоном с

контрударами.

П р и е м ы		
А т а к а	З а щ и т а	К о н т р у д а р
Прямой левой (правой) в голову	Уклон вправо	Прямой левой в голову или корпус
» »	» »	Крюк левой в голову
» »	» влево	Прямой правой в корпус или голову
» »	» »	Апперкот левой в корпус

Нырок

Вначале изучается движение этой защиты в строю, затем в парах, где ученики в перчатках, произвольно передвигаясь, усваивают нырок, стараясь применять его в последний момент движения удара противника.

Усвоив нырок» проходят его в приеме, как защиту от свинга левой с контрударом, причем контрудар может наноситься либо в момент наклона корпуса, либо в момент выпрямления его, после промаха противника. Так, например, уйдя нырком от свинга левой, лучше всего провести крюк правой в голову.

Изучение приемов проходится обычным методом:

П р и е м ы		
А т а к а	З а щ и т а	К о н т р у д а р
Свинг левой в голову	Нырок	(С выпрямлением) Крюк правой в голову
» » » »	»	Апперкот правой в голову или в корпус
» » » »	»	Свинг левой в голову или в корпус
» » » »	»	(В момент наклона) Прямой правой в голову или в корпус
» » » »	»	Свинг левой в голову или в корпус
При нырке свободная рука страхует голову.		

Условный бой

На новом материале в соединении с ранее пройденным.

Упражнения к V циклу

Упражнения по возможности варьируются и вводятся новые.

Последовательность в упражнениях: вначале нагрузка дается на мелкие мышцы конечностей с постепенным переходом к крупным мышцам корпуса с целью постепенного разогревания организма.

Упражнения в ударах на ходу «под счет».

Бой с тенью проводится в быстром темпе и имеет задачей автоматизировать боевые

движения и выработать непринужденность в них. Занимающиеся должны работать на основе собственной фантазии, осмысленно варьируя атаки и различные боевые действия, приучаясь одновременно к страховке от возможных воображаемых ударов и применяя контрудары в соединении с различными защитами.

Упражнения со скакалкой.

Упражнения с медицинболом — облегченным.

Вольные упражнения: стоя, сидя, лежа, для выработки гибкости и укрепления мышц корпуса.

VI цикл (4 часа)

Уход

Защита уходом также изучается вначале в строю по команде и затем парами в перчатках.

Уход одним шагом назад или двойным шагом, из которых первый шаг делается назад, а второй в любую сторону. Уходит к внешней стороне относительно позиции противника, в целях страховки от возможного второго (следующего) удара противника.

Далее на защиту уходом изучаются приемы в парах в свободных передвижениях друг перед другом (в перчатках).

П р и е м ы		
А т а к а	З а щ и т а	К о н т р у д а р
Прямой или свинг левой	Уход назад	Прямой левой или правой в голову с шагом левой ноги
Прямой или свинг левой	Уход назад и вправо	Прямой правой в голову с шагом левой ноги

Условный бой

Условный бой на атаку левой, защита уходами и контрударами и в соединении с прошлым материалом.

Упражнения к VI циклу

- Подготовительные упражнения (см. упражнения V цикла).
- Бой с тенью: дается задание на выработку уходов влево и вправо, с контрударами.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с медицинболом.
- Упражнения на снарядах: работа над шлифовкой ударов и серий.
- Вольные упражнения: стоя, сидя, лежа.

VII цикл (4 часа)

Сайд-степ

Сначала изучается защита сайд-степом, а затем усваивается сайд-степ в парах в перчатках от прямых ударов. На эту защиту изучаются приемы:

П р и е м ы		
А т а к а	З а щ и та	К о н т р у д а р
Прямой левой в голову » » » »	Сайд-степ вправо » » »	Крюк левой в голову или в корпус Апперкот правой в голову Крюк правой в голову или в корпус
Прямой правой в голову	Сайд-степ влево	

Условный бой

- а) Атака прямыми левой и правой рукой в голову и защита сайд-степами влево и вправо с различными контрударами.
 б) Атака прямыми и свингами и на все пройденные защиты с различными контрударами.

Упражнения к VII циклу

- а) Бой с тенью.
 1. Усвоение сайд-степов.
 2. На всем пройденном материале.
 б) Скакалка.
 в) Медицинбол.
 г) Снаряды.
 д) Гимнастика.

VIII цикл (8 часов)

Серийные атаки

После освоения техники одиночных ударов и защит переходят к изучению серийных атак, состоящих из обмана и двух-трех ударов. Проводят их в различной последовательности, начиная с длинных ударов (с прямого или свинга) и переходят на короткие апперкоты или крюки.

При изучении серий применение защиты будет зависеть от ударов в ней.

Условный бой

Условный бой на работу сериями.

Упражнения к VIII циклу

Бой с тенью — работа различными сериями.
 Упражнения на мешке в сериях.
 Индивидуальная гимнастика.

IX цикл (8 часов)

Ближний бой (инфайтинг)

Вначале изучаются в парах (в перчатках) элементы инфайтинга:

- а) Позиция.
 б) Удары в корпус — крюки и апперкоты. (Защита — блокированием: подставкой и

остановкой.)

- в) Удары в голову—крюки и апперкоты. (Защита блокированием и нырком.)
- г) Контрудары.
- д) Вход и выход из инфайтинга.

Условный бой

После этого производится условный бой для усвоения инфайтинга в боевой обстановке.

Упражнений к IX циклу

Бой с тенью

- а) Работа в позиции боя, удары крюками и апперкотами. Страховка.
- б) Смешанный бой с тенью на дальней и ближней дистанциях.

Кроме того, даются гимнастические упражнения.

X цикл (8 часов)

Правила бокса разбираются с детализацией их в отдельных случаях на примерах.

Спарринг

Усвоение большого количества приемов, умение ориентироваться в них, свободно передвигаться в боевой позиции, чувствовать время и дистанцию в проведении атак и защит — все это дает возможность перейти от условного боя уже к спаррингу.

Здесь преподаватель должен требовать внимательной работы ученика над сохранением хорошего стиля в боевой обстановке, не искажая технической правильности отдельных приемов.

Спарринг должен проводиться свободно и непринужденно, в легком темпе, без применения сильных ударов, обычно сковывающих свободу действий учеников. Необходимо строго следить за тем, чтобы спарринг проводился только с учебными целями для отработки различных качеств ученика. Необходимо пресекать всякие попытки перехода к драке.

Ученик должен работать в 10—12-унцовых перчатках.

Упражнения к X циклу

Проведение урока с этого цикла переходит в форму тренировочного. Работа начинается сразу со спарринга с небольшим предварительным разогреванием организма в бою с тенью (в перчатках). Через спарринг пары проходят поочередно.

После спарринга ученики переходят на бой с тенью, в котором работают над исправлением своих недостатков, проявленных в спарринге, согласно указаний преподавателя. Далее переходят к упражнениям на мешке, затем упражняются со скакалкой и переходят к индивидуальной гимнастике.

XI цикл (16 часов)

Этот цикл начинается с теории. Тактика боя читается перед непосредственным переходом учеников к практическому изучению с таким расчетом, чтобы они, получив на лекции теоретическое обоснование тактики и познакомившись с принципами пользования ею, могли осмысленнее воспринимать спарринг.

После теоретического урока по тактике переходят к практическому изучению ее в спарринге.

Продолжая практиковаться в спарринге, ученики начинают изучать отдельные тактические положения и примеры. Изучение происходит перед спаррингом в практической

работе в перчатках. После усвоения отдельных примеров ученики должны стараться проводить их в спарринге, который в этом цикле осваивается тактически.

Упражнения к XI циклу

Бой с тенью проводится по тактической теме данного урока. На мешке изучаются удары, входящие в изучаемые примеры тактических действий. Дополнительно даются гимнастические упражнения на выбор преподавателя.

XII цикл (10 часов)

Тактика боя (организация боя)

Овладев в спарринге всеми элементами правильной механики движения, техникой проведения приемов и научившись тактически пользоваться ими, ученик должен получить знакомство с принципами тактической организации боя.

Преподаватель дает задание парам по разведке, маскированию своих действий перед партнером, проведению различных задач (наступательный, оборонительный и встречный бой).

Боевые операции. Последним и заключительным этапом прохождения, курса бокса будет работа в спарринге (на отдельные законченные действия в бою) по форме:

- а) Завязывание боя посредством различных финтов (вызов, гроза и т. д.).
- б) Решительный удар, наносимый с целью поразить противника.
- в) Преследование короткими ударами в сериях прямыми апперкотами и крюками.
- г) Выход из боя посредством клинча или отхода на дальнюю дистанцию в зависимости от исхода атаки. Преподаватель добивается от студента четкого, законченного выполнения заданных действий.

Упражнения к XII циклу

а) В бою с тенью на основе сделанных преподавателем указаний ученики работают над выработкой недостающих индивидуальных качеств.

б) Работа на мешке (серии ударов, акцентирование отдельных ударов в серии).

в) Индивидуальная гимнастика.

* * *

Этим циклом прохождение курса школы бокса заканчивается, и начинается тренировка к предстоящим квалификационным соревнованиям новичков для получения боевой категории. Тренировка обычно проводится в течение одного месяца по три раза в шестидневку.

На всем протяжении тренировки преподаватель стремится в основном к лучшему усвоению новичками боевой практики пройденного в школе материала и индивидуальному построению стиля боя

Урок бокса

В курсе бокса ставится задача обучить боксера специальному боевому материалу и параллельно сформировать его в полноценного физкультурника с учетом разностороннего воспитания, его боевых качеств.

Отсюда, в процессе обучения боксера, проведение замятий должно практиковаться в форме уроков, отличающихся по цели и содержанию от обычных тренировочных занятий, проводимых в период подготовки к матчу.

Урок бокса — это организованный педагогический процесс, охватывающий все стороны воспитания бойца, как физкультурника и специалиста-спортсмена.

Каждый урок должен быть заполнен всем необходимым учебным материалом и разнообразными целеустремленными упражнениями.

Если в процессе обучения недоучесть отдельные стороны в воспитании, то это всегда скажется на дальнейших успехах боксера в соревнованиях и затормозит его развитие.

У многих соревнующихся боксеров часто недостает отдельных качеств в силе, координации и т. п., и этим должна заниматься школа бокса, уделяя внимание гармоническому формированию боксера с момента начала его обучения.

Кроме того, в обучении боксера нельзя забывать общих целей и задач бокса для подготовки полноценно сформированного человека-бойца.

Школа бокса должна обеспечивать рациональность в построении общего плана прохождения курса и продуктивность в отдельных занятиях. При построении отдельных уроков должен быть установлен принцип четкой последовательности в прохождении специального учебного материала и заполнение их соответствующими периодами обучения упражнениями, способствующими лучшему усвоению материала и развитию необходимых физкультурных и боевых качеств.

Преподаватель бокса, планируя общий курс обучения, должен правильно ориентироваться в заполнении каждого урока последующим материалом, учитывая качество усвоения пройденного материала, чтобы вернуться к нему для повторения. Оставленной недоработанным какой-либо раздел курса затруднит в дальнейшем обучение и затянет весь курс или в худшем случае не обеспечит качество боксеров, оканчивающих курс.

В построении учебного урока должны быть учтены физиологическая нагрузка и содержание урока, которое определяют текущие учебные задачи. В каждом уроке устанавливается принцип постепенного разогревания организма с начала урока, с последующим возрастанием нагрузки, чередованием сильных упражнений со слабыми и понижением нагрузки к концу урока.

Каждый урок делится на четыре части: вводная, подготовительная, специальная и заключительная.

Цели и содержание этих частей следующие:

1. Вводная часть

Имеет целью организовать внимание у занимающихся и ввести их в урок.

Для этого: а) преподаватель строит занимающихся в шеренгу для переключки и расчета (рис. 105); б) организует внимание занимающихся на текущих задачах обучения; в) проводит мероприятия по дисциплине и порядку.



Рис. 105. Вводная часть учебного урока.

2. Подготовительная часть

Имеет целью: умеренно разогреть организм упражнениями для более сильной нагрузки в дальнейшем, повысить эмоциональное состояние занимающихся.

Содержит подготовительные и общеразвивающие упражнения для мускулатуры, дыхания, кровообращения и выработки координации, гибкости, осанки и т. п.

Упражнения, входящие в подготовительную часть, должны быть целенаправленными.

По мере усвоения этих упражнений занимающимися они для большего воздействия на нервно-мышечный аппарат должны по возможности разнообразиться и заменяться новыми.

3. Специальная часть

Эта главнейшая часть урока имеет образовательные и воспитательные цели. Содержит специальный материал, относящийся к изучению бокса и воспитанию боевых качеств.

У занимающегося вырабатываются и совершенствуются технические и тактические навыки боя. вырабатываются также и психофизические качества, как-то: специальная координация боевых движений, чувство времени и дистанции, умение сохранять баланс в передвижениях, рационально владеть дыханием, сопротивляемость и т.д.

В специальную часть входят:

- а) Изучение и усвоение ударов, защит и приемов бокса.
- б) Упражнения в условном бою и спарринге с техническими и тактическими задачами.
- в) Упражнения со снарядами, скакалкой, бой с тенью и др.

Специальная часть каждого урока по мере прохождения курса разнообразится новым учебным материалом и различными задачами в упражнениях.

4. Заключительная часть

Имеет целью понизить психофизическое напряжение и завершить урок посредством постепенного успокоения деятельности органов дыхания, кровообращения и нервной системы.

Содержит успокаивающие организм упражнения:

- а) Игры.
- б) Дыхательные упражнения.
- в) Упражнения на расслабление.

После каждого урока обязателен теплый, постепенно охлаждающийся душ как необходимое гигиеническое мероприятие.

В каждом уроке преподаватель должен стремиться к непрерывной работе занимающихся.

Урок должен занимать два академических часа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БОКСЕРА (Этот раздел написан С. Алпатовым)

МЕТОДИКА УПРАЖНЕНИЙ

Цель данного раздела — дать типовой материал для тренера в области подготовительных и общеразвивающих упражнений.

Резкая и сильная нагрузка на организм ведет зачастую к нарушению здоровья, разрыву мышечных волокон и растяжению связок. Чтобы избежать этого, преподаватель должен готовить занимающихся к тем или иным упражнениям в зависимости от их интенсивности. Перед тем как проводить упражнения, особенно силовые, нужно проделать несколько легких упражнений, например, на ходу, начиная движения с конечностей (рук, ног), и далее корпуса, вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Этим порядком обеспечивается правильный ток крови от периферии к центру.

Большое значение придается общеразвивающим упражнениям, целью которых, является подготовка и физическое формирование, боксера. Все упражнения ставят целью развитие силы, гибкости, быстроты, координации. Предлагаемые упражнения подобраны так, чтобы они подходили к специфике боксера. Следует набор упражнений с вспомогательными снарядами. Задачей этого раздела является преподнесение типового набора подготовительных и общеразвивающих упражнений для использования в тренировочных уроках и самими боксерами. Широкий охват большого количества и разнообразия снарядов преследует цель обновления упражнений для большей эффективности в нагрузке и повышения эмоциональности занимающихся.

Преподавателю или тренеру, ведущему урок, предоставляется широкая возможность подбора и использования любых упражнений, лишь бы они отвечали целям и задачам, поставленным в различных частях урока. Подбор и количество упражнений, количество движений в различных упражнениях, темп и быстрота выполнения предоставляются на усмотрение ведущего урок преподавателя.

Дыхание во время упражнений происходит сообразно правилам, выработанным в практике. Когда в упражнении идет движение, выпрямляющее корпус, раздвигающее грудную клетку, делается вдох и при обратном движении выдох. При темповых упражнениях дыхание происходит произвольно, однако, нужно обращать внимание занимающихся на необходимость не задерживать дыхание во время таких упражнений. В периоды обучения боксера, как и в его тренировке, упражнения следует подбирать сообразно разделам урока. В начале обучения, после вводной части урока, преподносится ряд подготовительных упражнений общего порядка (на ходу: для рук, ног и корпуса), имеющих целью разогреть организм. Затем даются общеразвивающие упражнения, имеющие целью физическую подготовку боксера. Если контингент занимающихся физически подготовлен, тренер занимается с ними больше в области усвоения специального учебного материала, нагружает занимающихся специальным учебным или тренировочным материалом, для лучшего закрепления знаний и для развития отстающих групп мышц. Особое внимание должно быть отведено: 1) упражнениям для развития кисти и плечевых мышц рук, главным образом участвующих в работе боксера, 2) упражнениям с булавами и 3) упражнениям, укрепляющим мышцы шеи, мышцы брюшного пресса, служащего панцирем от ударов.

СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

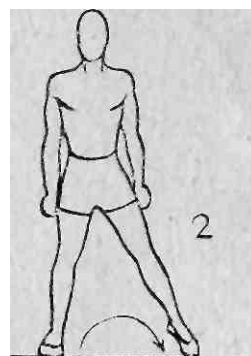
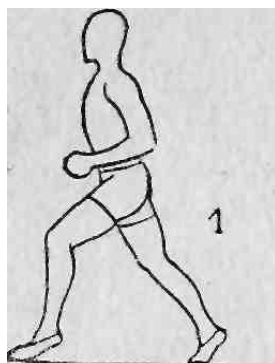
I. Подготовительные упражнения

Общие

Ходьба на передней части ступни в быстром темпе, переходящем в бег. Руки согнуты в локтях, кисти закреплены (рис. 106-1). (Рис. 106 см. фигуры 1-14 на стр. 166—168).

Ходьба приставным шагом на передней части ступни (правым и левым боком) (рис. 106-2).

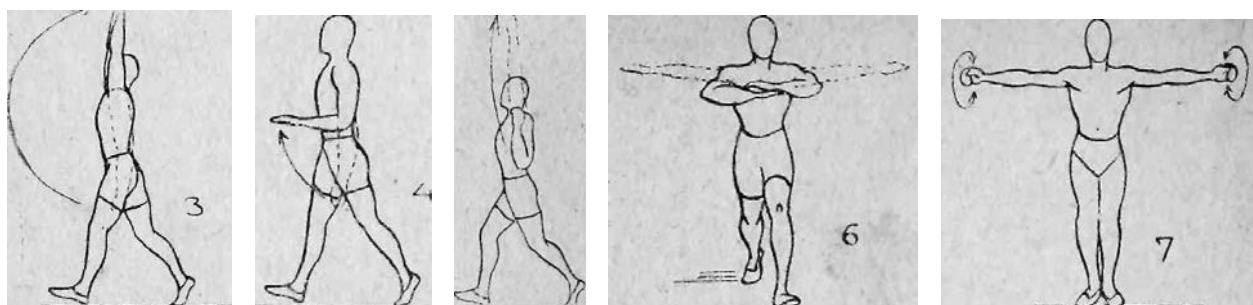
Ходьба приставным шагом боком с поворотами на 180°.



На ходу для рук:

Выбрасывание прямых рук вверх под шаг левой ноги, под шаг правой ноги опускание.

Выбрасывание рук вверх попеременно (рис. 106-3).



Сгибание рук в локтях (ладони книзу). При разгибании (под шаг левой ноги) кисти сжать в кулак (рис. 106-4).

Кисти у плеч, локти отведены в стороны и опущены книзу, под шаг левой ноги — выпрямление рук вверх, при этом кисти сжимаются в кулак. Под шаг правой возвращение в исходное положение (рис. 106-5).

Руки перед грудью согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак, под шаг левой ноги разведение рук в стороны (рис. 106-6).

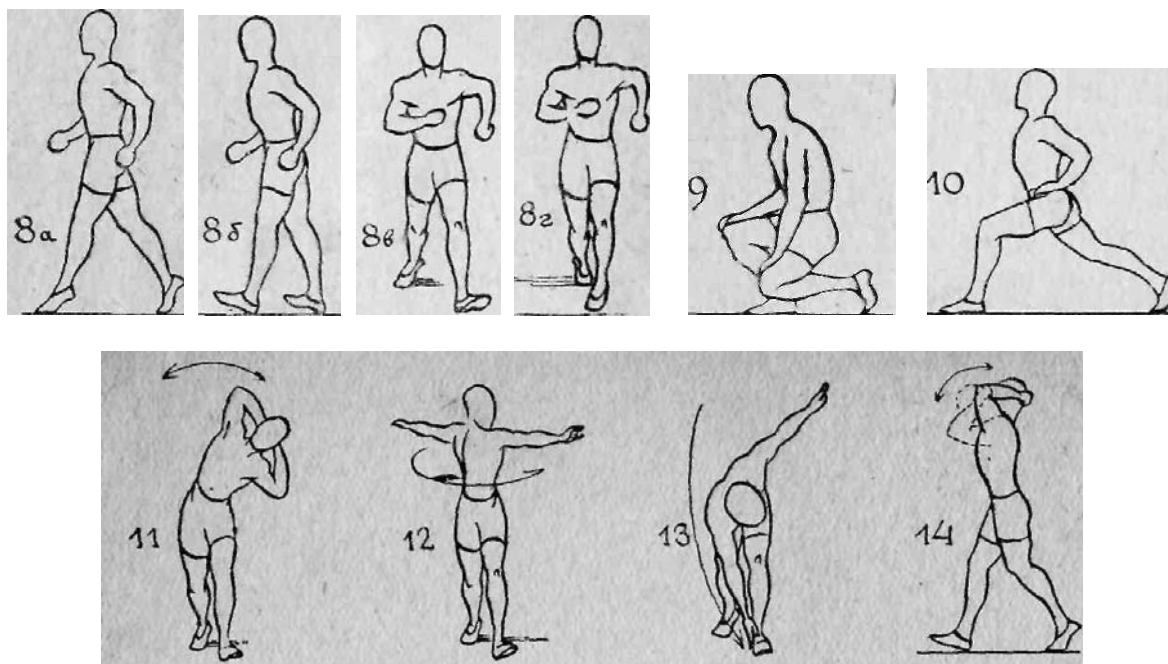
Руки вытянуты в стороны, вращение сжатых в кулак кистей рук в обе стороны, (рис. 106-7).

Для ног:

Ходьба на передней части ступни, пятках, носки внутрь, носки кнаружи. Ноги выпрямлены (рис. 106—8а, 8б, 8в, 8г).

Ходьба на согнутых ногах (гусиный шаг), спина прямая, кисти рук на коленях (рис. 106-9).

Попеременные выпады вперед, руки на бедрах (рис. 106-10).



Для корпуса:

Руки за голову, локти в стороны, кисти в «замок». Наклоны корпуса, под шаг левой ноги, влево и под шаг правой, вправо. Под шаг левой наклон вперед (рис. 106-11).

Руки вытянуты в стороны, повороты туловища под шаг левой ноте — влево, под шаг правой ноги—вправо (рис. 106-12).

Под шаг левой, доставание (наклон корпуса) правой рукой носка левой ноги — счет «два-три», свободный шаг, под шаг правой доставание левой рукой носка правой ноги — счет «два-три», свободный шаг и т. д. (рис. 106-13).

Руки за голову, локти в стороны, кисти в «замок». Под шаг левой ноги — сведение локтей вперед и наклон головы. Под шаг правой — возвращение в исходное положение (рис. 106-14).

Специальные

На ходу:

Под шаг левой ноги прямой удар левой в голову («два-три-четыре» — выдержка).

Под шаг левой и правой ноги удары левой и правой («три-четыре» — свободно).

Начиная с шага левой ноги, прямые удары левой, правой и крюк левой («четыре» — выдержка).

Под шаг левой — крюк левой, следующим шагом апперкот правой («три-четыре» — выдержка).

Под шаг левой ноги (счет «раз») — прямой левой («два-три» — выдержка). Под шаг правой ноги (счет «раз») прямой правой. Далее под такой же счет «раз-два-три» делают удары, свинг, апперкоты, крюки под первый счет («два-три» — выдержка).

Выполнение различных ударов во время бега с поворотами на 360° (произвольно).

Приставной шаг (правым и левым боком), быстрый темп движения одиночных ударов и серий по два, три различных удара (выполнение — произвольно).

Бой с тенью — медленное выполнение сочетания ударов, защит и маневрирования.

Скакалка — не быстрый темп. По два поскака на каждой ноге на один оборот скакалки.

Общеразвивающие упражнения

Для рук (стоя):

Стойка «смирно», сгибание рук в локтях к туловищу с поворотом кисти вперед и вверх.

Обратное движение, поворот кисти вниз.

Руки перед грудью, локти опущены—выбрасывание рук вперед, кисти сжимаются в кулак.

Исходное положение то же, что у упр. 2. Выбрасывание рук вверх, кисти сжимать в кулак.

Руки вытянуты вперед, кисти повернуты книзу, резкое и быстрое покачивание ими (с малой амплитудой, вверх и вниз).

Руки вытянуты вверх, ладони повернуты внутрь. Покачивание ими вперед — назад.

Руки вытянуты книзу ладонями назад. Покачивание ими вперед — назад.

Руки на бедрах — вращение плеч вперед и назад.

Руки вытянуты в стороны, кругообразные движения рук.

Руки на голову, локти в стороны. Отведение и сведение предплечья в стороны и в исходное положение.

Для ног:

Поднимание (попеременно) вперед вытянутых ног на высоту плеч.

Сгибание (попеременно) ног и прижимание к груди. Носок ноги оттянут книзу.

Выпады вперед с покачиванием попеременно с каждой ноги (руки на бедрах).

Выпады в стороны попеременно, покачивание на согнутой ноге (руки на бедрах).

Приседание на полной ступне, в приседе перекаат на носки, обратно на всю ступню, выпрямление (руки вытянуты вперед).

Поднимание попеременно ноги и вращение стопы (руки на бедрах).

Поднимание с силой на носки обеих ног и попеременно каждой ноги (руки на бедрах).

Поскоки, различные виды их: ноги в стороны, вместе, перекрещивание вперед — назад, смена положения ног во время прыжка.

Для корпуса:

Подняться на носки (руки вытянуты вверх), наклонить корпус,, достать ладонями ноги.

Из стойки «смирно» — наклоны корпуса вправо и влево, руки скользят по бедрам.

Ноги на ширине плеч, руки в «замок» за голову. Вращение туловища с максимальным наклоном и отклонением корпуса в обе стороны.

Повороты корпуса (максимально) вправо и влево (ступни от пола не отрывать).

Ноги поставлены возможно шире, руки в стороны, корпус наклонен вперед под прямым углом. Повороты корпуса с доставанием левой рукой носка правой ноги, а правой рукой — носка левой ноги.

Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, наклоны корпуса с выбрасыванием рук вперед, до горизонтального положения. Выпрямление в первоначальное положение.

Напряженное выгибание корпуса назад, резким движением прогнуться, руками достать сзади пятки ног (вес тела на носках).

Ноги на ширине плеч, руки за голову, локти отведены в стороны. С поворотом корпуса вправо—выпрямление правой руки в сторону. С поворотом (максимальным) корпуса влево выпрямление левой руки в сторону.

Для шеи, стоя:

Наклоны головы вперед и назад (напряженно), руки на бедрах.

Наклоны головы направо и налево.

Повороты головы вправо и влево.

Вращение головы в правую и в левую стороны.

Передний «мост» на коврике — движения тела вперед, назад и в стороны.

Задний «мост» на коврике — движения тела вперед, назад и в стороны.

Сидя на полу:

Ноги прямо, разведены в стороны. Руки согнуты в локтях. Выбрасывание рук попеременное вперед с поворотом корпуса.

Ноги выпрямлены, отведены в стороны. Руки согнуты в локтях. Выбрасывание рук вверх.

Ноги разведены в стороны, руки вытянуты вверх. Наклонить корпус максимально вперед, руками достать пол за линией пяток.

Ноги выпрямлены, разведены в стороны, руки в стороны. Попеременно, с поворотом корпуса правой рукой достать носок левой ноги и с поворотом в другую сторону левой рукой достать носок правой ноги.

Руки за голову, кисти в «замок» — наклоны корпуса вправо и влево.

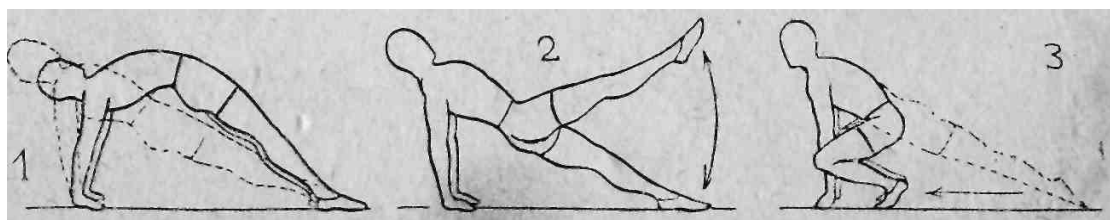
Поднимание ног и кругообразные движения ног во внешнюю сторону.

Поднимание, разведение и сведение ног.

Подтягивание и выбрасывание обеих ног в стороны.

Захватить обеими руками носки ног, ноги выпрямлены, поднять ноги от пола.

Захватить обеими руками голени ног, покачиванием корпуса достать головой колени.



В упоре и приседе:

Упор «перед кистями» — поднимание и опускание таза (рис. 107-1). (Рис. 107 см. фигуры 1-15 на стр. 170—172.)

Упор «перед кистями» — поднимание ног попеременно (рис. 107-2).

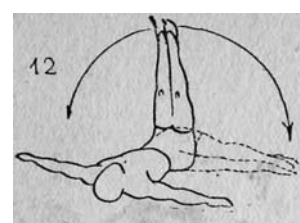
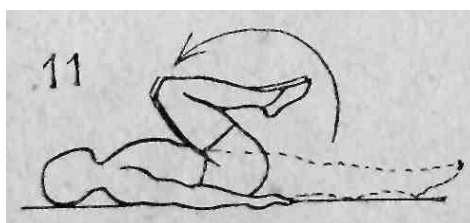
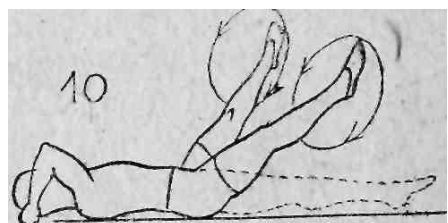
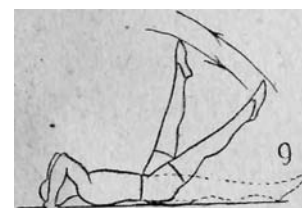
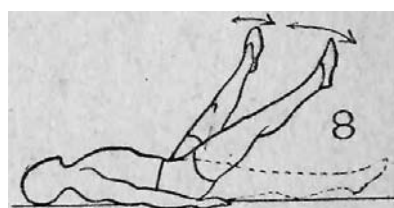
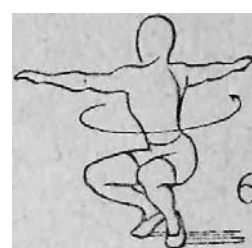
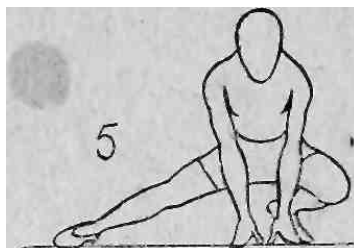
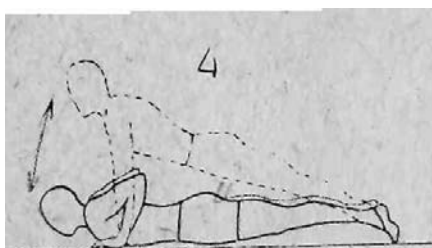
Упор «за кистями» — подтягивание ног в «упор присед» и выбрасывание их назад (рис.

107-3).

Упор «за кистями» — прилегание (рис. 107-4).

Упор «в приседе» — попеременное выбрасывание ног в стороны (рис. 107-5).

Присед, пятки вместе, носки врозь, руки вытянуты в стороны — повороты корпуса влево и вправо (рис. 107-6).



Лежа:

Руки вытянуты вдоль корпуса, поднятие прямых ног за голову и доставание носками пола (рис. 107-7).

Руки вытянуты вдоль корпуса, поднять ноги от пола — «ножницы» (рис. 107-8).

Руки за голову, кисти в «замок», поднять ноги от пола — разведение и сведение ног (рис. 107-9).

Руки за голову, кисти в «замок», поднять ноги от пола — круги внутрь и. кнаружи (рис. 107-10).

Подтягивание согнутых ног к груди, руки вытянуты вдоль корпуса (рис. 107-11).

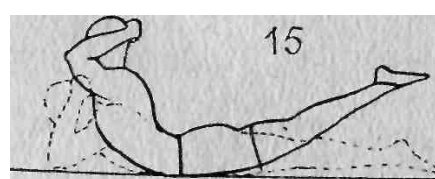
Руки вытянуты в стороны, ладонями книзу, ноги поднять под прямым углом—опускание обеих ног вправо и влево (рис. 107-12).

Руки вытянуты за головой—с подниманием корпуса достать руками носки ног (рис. 107-13).

Правую ногу заложить под левую, из положения лежа правой рукой доставать носок правой ноги (рис. 107-14).

Левую ногу заложить под правой, из положения лежа доставать левой рукой носок левой ноги (рис. 107-14).

Руки за голову в «замок», из положения лежа на животе напряженное выгибание с отведением рук в стороны и подниманием ног (рис. 107-15).



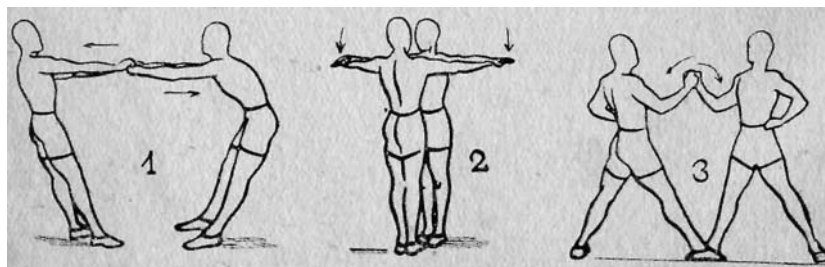
Упражнения на сопротивление

Стоя, сидя, лежа и с гимнастической палкой

Стоя друг перед другом на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, ладони рук наложить на ладони партнера — попеременное перекачивание с сопротивлением (рис. 108-1). (Рис. 108 см. фигуры 1-12 на стр. 172—174).

Стоя вплотную, руки вытянуть в стороны, наложить свои руки на руки партнера — поднимание через стороны и опускание рук с сопротивлением (рис. 108-2).

Стоя на расстоянии шага, ступни поставить на одной линии против, партнера, левую руку на бедро — правой рукой выводить из равновесия партнера (рис. 108-3).

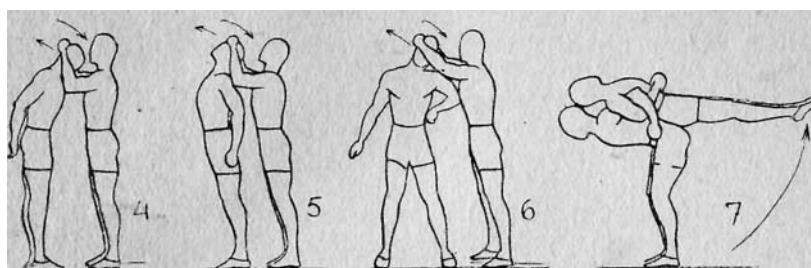


Стоя на расстоянии полушага, заложить руки за голову партнера в «замок», локтями опереться в грудь — нагибание головы вперед, партнер оказывает сопротивление (рис. 108-4).

Стоя сзади партнера на расстоянии полушага, заложить руки в «замок» на лоб партнера, локтями опереться в спину — отгибание головы назад (рис. 108-5).

Стать сбоку партнера, заложить руки на голову партнера, локоть его руки положить себе на грудь для упора — наклоны головы в сторону (рис. 108-6).

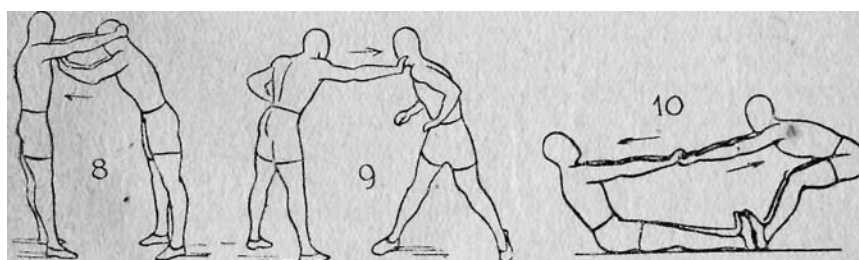
Стать спиной друг к другу, захватить руками руки партнера, локоть против локтя — поднимать партнера на спину (попеременно) (рис. 108-7).



Выведение из равновесия друг друга, толчками в плечи, грудь и захваты за шею (борьба пушинг) (рис. 108-8).

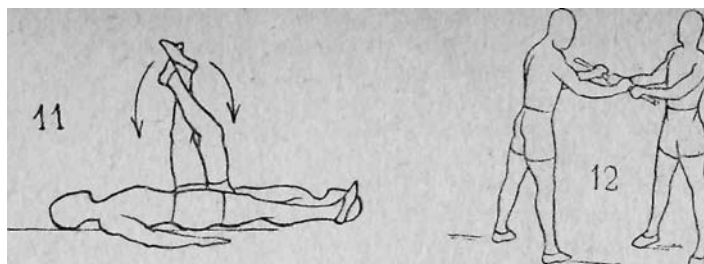
Ноги на ширине плеч — толчки в грудь разноименными руками, чередующаяся смена положения рук, корпуса, ног, сообразно удобному положению для упора (рис. 108-9).

Сидя на полу, опереться ступнями ног в ступни партнера, захватить друг другу кисти — перетягивание (рис. 108-10).



Лежа на спине, в разные стороны головами, заложить ногу за одноименную ногу партнера. Перетягивание силою ноги («цыганская борьба») (рис. 108-11).

Выкручивание и вырывание гимнастической палки. Левую руку наложить на концы палки, правую руку рядом с рукой партнера (рис. 108-12).



Упражнения с вспомогательными снарядами

Медицинбол. Упражнение: стоя, сидя, лежа и в движении

Ноги на ширине плеч — бросание из-за головы с небольшим отклонением назад во время замаха мячом.

Ноги поставлены возможно шире — бросание мяча во время выпрямления из-под ног.

Ноги на ширине плеч — бросание мяча от груди обеими руками (толчок).

Ноги на ширине плеч, с поворотом (замах) корпуса (мяч держать двумя руками), бросание мяча сбоку.

Ноги на ширине плеч — бросание мяча толчком одной руки.

Стоя спиной по направлению броска, бросание мяча через голову двумя руками.

Стоя спиной по направлению броска, ноги по возможности поставлены шире, бросание мяча между ног, с наклоном корпуса.

Стоя боком по направлению броска, ноги на ширине плеч, бросание мяча кругообразным движением руками через голову.

Зажать мяч между голеньями, бросок рывком ног с отделением их от пола, руками взмах.

Сидя на полу, ноги возможно шире, бросок двумя руками из-за головы.

Бросок мяча от груди двумя руками (толчок).

Бросок мяча двумя руками с поворотом (замах) сбоку.

Бросок мяча одной рукой (толчок) от груди.

Из положения лежа, ноги возможно шире, руки вытянуть за головой с мячом, бросок (двумя руками) с подниманием корпуса в положении сидя.

Находясь в движении левым боком к партнеру — перебрасывание мяча различными способами.

С теннисным мячом:

Подбрасывание мяча (стоя) вверх над головой и ловля двумя руками.

Подбрасывание мяча под головой с хлопками в ладони во время полета мяча.

Подбрасывание вверх двумя руками, полный поворот на 360° поймать.

Подбрасывание мяча вверх — ловля за спиной двумя руками.

Ударить мяч об пол, повернуться на 360°, поймать.

Подбрасывание мяча вверх, хлопки по полу, по коленям в ладони, поймать.

Толкание (перебрасывание) поочередно каждой рукой мяча вверх без захвата.

Подбрасывание мяча из-за спины, каждой рукой поочередно и ловля.

Наклониться и подбросить мяч из-под колена, поочередно каждой рукой, поймать.

Зажать мяч голеностопами ног, толчком подбросить вверх, поймать.

Зажать мяч голеньями, подбросить сзади, поймать.

Броском поочередно каждой рукой мяча об стену при отскоке — поймать.

Бросить мяч об стену при отскоке от пола, поймать.

Ударение мяча об пол поочередно каждой рукой.

Вытянуть руку с мячом, выпустив мяч, поймать у самого пола.

Сильно ударив мяч об пол, поймать налету вверх.

С партнером, стоя:

Бросание мяча партнеру:

- из-за головы с отклонением
- из-под ног.
- от груди двумя руками.
- поочередно каждой рукой.
- под ноги, стоя спиной к партнеру с наклоном.
- из-за головы, стоя спиной и партнеру.

Зажав мяч между голеньями, бросить к партнеру.

Перебрасывание двумя мячами.

Бросание мяча, с поворотом после броска на 360°, поймать.

Перебрасывание мяча в движении, стоя боком к партнеру.

Сидя:

Ноги возможно шире поставить, подбрасывание мяча с хлопками в ладони, об пол, поймать.

Бросание мяча из-под согнутого колена, поймать.

С партнером, сидя:

Бросание мяча партнеру:

- из-за головы с отклонением при замахе.
- от груди двумя руками (толчком).
- поочередно каждой рукой с замахом.
- поочередно каждой рукой толчком.

Лежа:

Подбрасывание мяча вверх двумя руками, поймать.

Подбрасывание мяча поочередно каждой рукой, поймать.

Перебрасывание мяча партнеру из-за головы двумя руками, переходя в положение сидя.

Зажать мяч между колен, без помощи рук сесть, встать, не уронив мяча.

Упражнения со скакалкой

(Сложить скакалку вчетверо, взять за конец)

Ноги на ширине плеч, руки вытянуть над головой — наклоны корпуса вправо и влево.

Ноги на ширине плеч, руки вытянуты над головой — повороты корпуса и наклоны до горизонтального положения с вытянутыми руками.

Перепрыгивание через скакалку, проносимую под ноги, не выпуская из рук.

Перешагивание через скакалку вперед и обратно (взять за концы на полную длину).

Прыгание на двух ногах, на одной, попеременно на каждой-ноге с покачиванием голени.

Прыгание с оборотами скакалки назад.

Бег через скакалку с оборотами скакалки вперед.

Упражнения на шведской скамейке

Лежа на спине захватить за головой руками скамейку, поднять таз, вытянуть ноги вверх—сгибание и выпрямление ног попеременно («велосипед») (рис. 109-1). (Рис. 109 см. фигуры 1-7 на стр. 176—178).

Лежа на спине, захватить за головой руками скамейку—поднимание и опускание ног вместе (рис. 109-2).

Упор руками на скамейку, корпус и ноги выпрямлены. Прилегание (рис. 109-3).

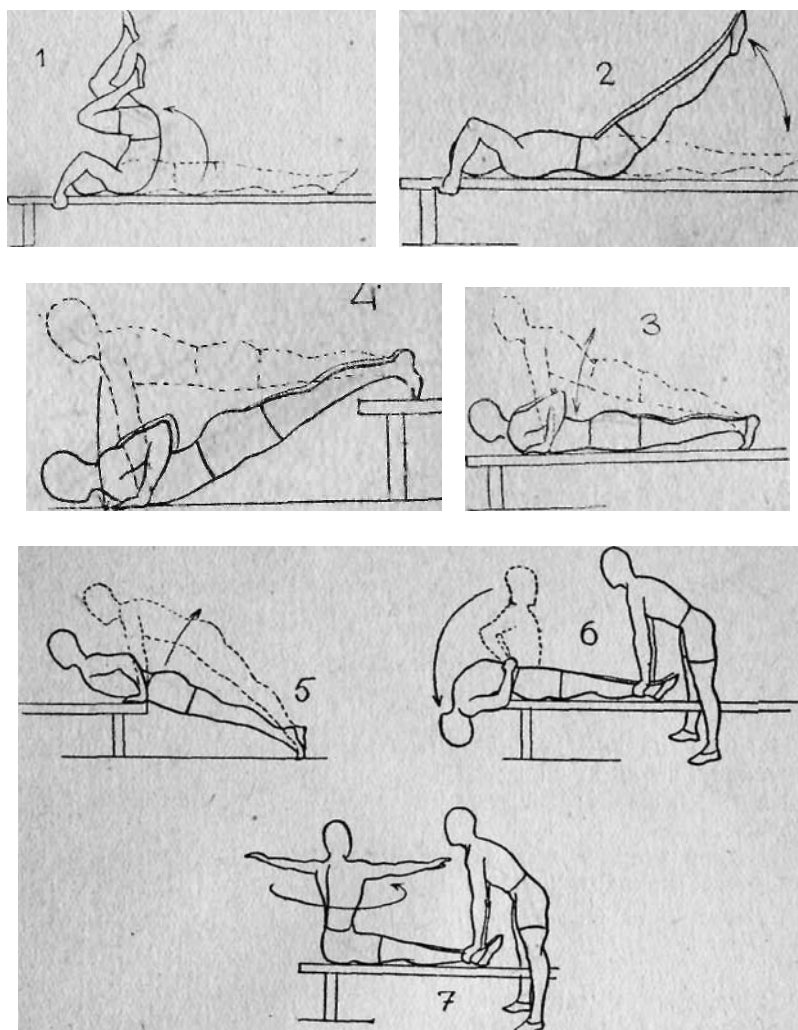
Упор руками на полу, ноги на скамейке — прилегание (рис. 109-4).

Упор руками на скамейку, таз приподнять — прилегание с движением вперед и в

обратную сторону (рис. 109-5).

Сидя на скамейке (партнер держит ноги), руки заложить за голову, отклонение корпуса назад до пола и выпрямление в сидячее положение (рис. 109-6).

Сидя на скамейке (партнер держит ноги), руки заложить за голову, отклонение назад с поворотами корпуса (рис. 109-7).



Упражнения на шведской стенке

Поставить ногу на жердь, на высоте таза — нагибание корпуса вперед с притягиванием руками (поочередно к каждой ноге).

Зацепить носком ноги за жердь на высоте таза, руки за голову в «замок» — отклон корпуса назад.

Стоя вплотную к стенке лицом — перехватывание руками жердей донизу и обратно.

Стоя вплотную к стенке спиной, захватить руками жерди на высоте плеч — выпады вперед попеременно с каждой ноги.

Висение спиной к стенке. Поднимание ног к груди.

Висение спиной к стенке. Поднимание прямых ног до касания жерди над головой.

Висение спиной к стенке — поднимание к груди ногами в противоположные стороны.

Висение лицом к стенке. Взмахи ногами в стороны, одновременно двумя, с разгибом в пояснице.

Наклонить корпус, захватить жерди на высоте таза, руки вытянуть. Напряженное прогибание спины книзу при помощи партнера.

Наклонив корпус вперед, головой до колен, захватить руками жерди на высоте таза.

Поднимание одновременно ног вверх (висение вниз головой) и опускание к полу.

Упражнения с гантелями (1—2)

Руки согнуты в локтях. Вращение кистей.

Поднимание вверх и опускание прямых рук с вышагом вперед.

Поднимание и опускание предплечий одновременно с поворотом кистей при поднимании ладонями к себе и опусканием, поворот кистей книзу.

Сведение накрест перед грудью и разведение рук в стороны.

Руки вытянуть вверх. Попеременное опускание предплечий за голову.

Ноги на ширине плеч. Руки вверх, наклоны корпуса вперед с опусканием рук до пола.

Наклоны корпуса вправо и влево с подтягиванием рук («насос»).

Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты корпуса в стороны (по вертикальной оси).

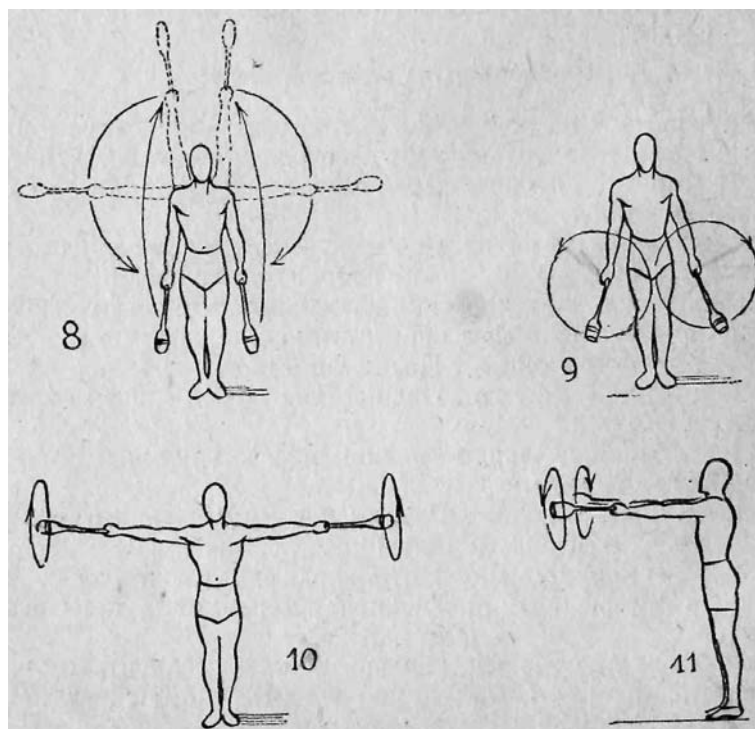
Упражнения с булавами

Поднимание булав прямыми руками спереди над головой и опускание через стороны (рис. 109-8).

Руки опущены вниз, кручение булав одними кистями перед собой одновременно в левую, затем в правую сторону (рис. 109-9).

Руки вытянуты в стороны, кручение булав небольшими кругами одновременно (рис. 109-10).

Руки вытянуты вперед, кручение булав кистями в разные стороны (рис. 109-11).



Упражнения с экспандером

Стоя спиной на расстоянии 1,5 метра от снаряда: а) поднимание вытянутых рук снизу вперед до горизонтального положения, б) руки вытянуты в стороны—сведение рук вперед, в) руки вытянуты вверх — опускание рук до горизонтального положения.

Ноги на ширине плеч — с перенесением веса тела на противоположную ногу, движения ударов вперед попеременно (прямые, свинги, апперкоты, крюки).

Стоя лицом к снаряду на расстоянии 1,5 метра, поднимание прямых рук вверх перед собой.

Руки вытянуты в стороны — сведение и отведение прямых рук в стороны.

Руки вытянуты вперед — опускание рук книзу и отведение назад.

В практику повседневных упражнений боксера следует ввести занятия и другими видами спорта.

Все виды физических упражнений, входящие в комплекс ГТО, разовьют боксера более разносторонне и одновременно улучшат его достижения в боксе.

* * *

ТРЕНИРОВКА

В тренировочной работе боксера следует отличать учебную тренировку от подготовки к матчу.

УЧЕБНАЯ ТРЕНИРОВКА

В свободное от соревнований время боксер в своих стремлениях к высшим достижениям постоянно должен работать над повышением своего спортивного мастерства.

Эта работа не может быть обеспечена во время подготовки к матчу, когда боксер всецело занят мобилизацией и совершенствованием своих качеств.

Новые качества по-настоящему боксер может выработать Только в процессе учебной тренировки, в которой он спокойно может работать над совершенствованием своего стиля, над шлифовкой ударов, над новыми приемами, над выработкой физкультурных качеств и т. д. В учебной тренировке боксер не бывает связан сроками подготовки к матчу, поэтому, разумно подходя к работе над собой, он может ставить различные задачи по повышению своего мастерства, выработке новых навыков и довоспитанию недостающих качеств.

Настоящий мастер в спорте никогда не запускает своей спортивной формы, поддерживая ее режимом и совершенствуя новыми качествами. Повседневная работа над своим мастерством дает возможность боксеру быть всегда готовым перейти в специальный период подготовки к матчу.

ПОДГОТОВКА К МАТЧУ

Вся подготовка к бою разделяется на два периода: подготовительный и специальный.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

В подготовительном периоде боксер должен постепенно подготовить организм к интенсивной работе в специальном периоде. Упражнения по силе нагрузки на организм должны постепенно возрастать. Утренняя прогулка становится обязательной.

Подготовительный период не может быть одинаковым для всех тренирующихся; продолжительность его зависит от физического состояния отдельного боксера и степени его тренированности. Один боксер (предположим, после недавно прошедших матчей) еще сохранил свою спортивную форму, другой не тренировался уже несколько месяцев. Для первого подготовительный период может продолжаться одну неделю, а для другого месяц и более.

Работа в тренировочном зале в этом периоде заключается в упражнениях для повышения работоспособности организма, воспитания боевых качеств боксера (выносливость, быстрота, чувство времени и дистанции) и в закреплении техники.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПЕРИОД

В специальный период боксер должен войти в хорошем физическом состоянии.

В этом периоде тренировки проводится главнейшая и трудная работа по усовершенствованию стиля боя, максимальному усвоению техники, развитию выносливости и тактической подготовки.

Весь этот период продолжается в среднем 20 дней, тренировки ведутся по строгому расписанию через день. Построение плана тренировки, выбор упражнений и содержание каждого тренировочного занятия зависят от субъективных данных отдельного боксера и не могут иметь общую норму для всех боксеров.

Каждый боксер, организуя тренировку, ставит целью совершенствование своего стиля боя. План тренировки и ее расписание в этом периоде должны быть твердыми и в то же время гибкими, в зависимости от самочувствия боксера.

Вся тренировка должна быть закончена за 4 дня до матча. В эти последние дни необходимо дать себе полный отдых, чтобы выйти на матч полным сил и энергии. Утренние прогулки следует продолжать, но без всякой дополнительной нагрузки.

УТРЕННЯЯ ПРОГУЛКА

В течение всей тренировки прогулка по утрам проводится ежедневно.

Она прекрасно действует на физическое состояние боксера, укрепляет сердце и легкие и дает энергию и бодрость на весь рабочий день.

Поднятый ею на высоту жизненный тонус обеспечивает боксеру работоспособность и настроение для тренировки.

Интенсивность нагрузки в прогулках зависит от индивидуальности боксера. Боксер слабой конституции должен меньше нагружать себя, чем боксер более выносливый. Очень важно контролировать свое самочувствие для получения от прогулки бодрости, а не утомления.

В дни, когда боксер не бывает занят в тренировочном зале, прогулка должна проводиться более продолжительно, но не свыше одного часа. В дни тренировки в спарринге и др. следует ограничиваться легкой ходьбой.

Перед выходом на прогулку необходимо сделать обычный утренний туалет, вычистить зубы и т. д.

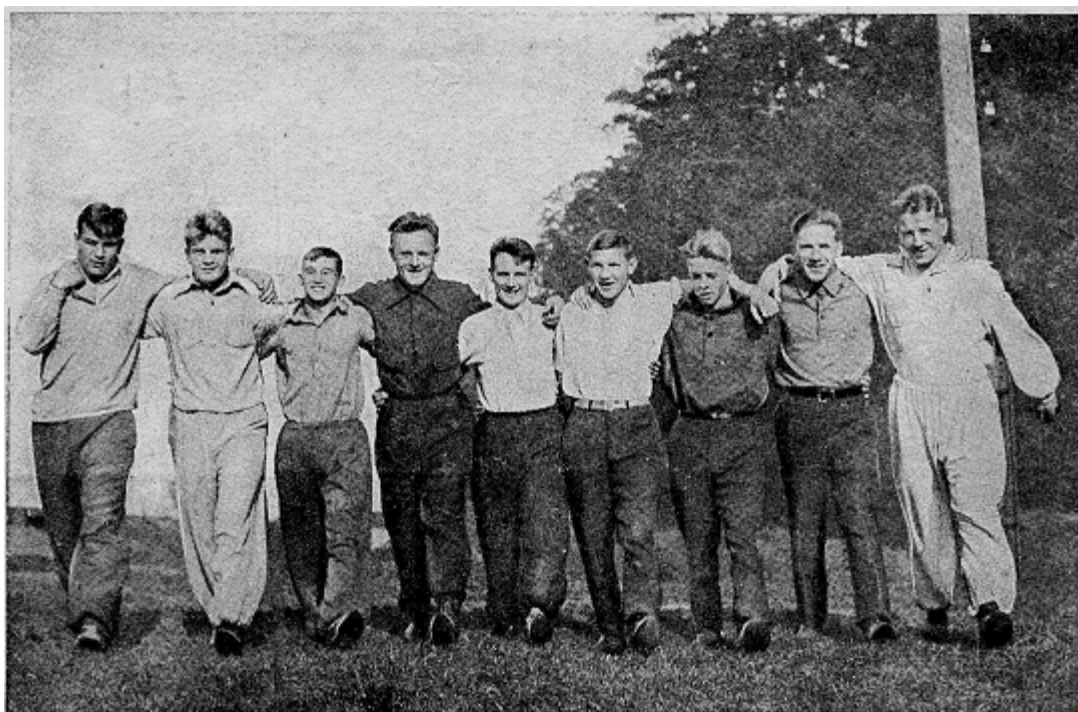


Рис. 110. Утренняя прогулка. Возвращение команды (подготовка к матчу с чехословацкими и норвежскими боксерами в 1934 г.).

Костюм для прогулки должен быть легким и свободным. Лучше всего одевать фуфайку, легкие брюки, шерстяные носки и хорошо пригнанные к ноге ботинки с резиновыми каблуками.

Зимой следует надевать теплые перчатки и вязаную шапку. Перед прогулкой

рекомендуется выпить стакан фруктового сока. Прогулка начинается с ходьбы ровным и свободным шагом, и когда организм разогреется, включаются в такт шагов разнообразные легкие гимнастические движения и удары. Следующую часть прогулки проводить возможно разнообразнее.

По пути боксер проводит бой с тенью без излишней строгости в движениях, прыгает, преодолевает всевозможные попадающиеся препятствия. В прогулку должны входить легкий бег на 500—700 метров, короткие спурты на 20—30 метров и быстрая ходьба. Заканчивается прогулка легкой ходьбой.

Возвратясь с прогулки, следует обязательно обмыться теплой водой и растереть тело мохнатым полотенцем.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ УРОК

Тренировочный урок является частью общего плана подготовки боксера к матчу. Характер его по содержанию и интенсивности упражнений приближается к условиям матча.

Все упражнения в тренировочном уроке распределяются в своей последовательности по раундам с минутными перерывами и проводятся в быстром темпе. Урок после небольшой разминки начинается непосредственно со спарринга.

Эти условия резко отличают тренировочный урок от учебного, приучая боксера к характеру боевой обстановки. После проведенного курса тренировки, составленного из ряда таких тренировочных уроков, боксер, выйдя на ринг для матча, будет чувствовать себя уверенно.

Тренировочный урок должен строиться для каждого боксера сугубо индивидуально с учетом его стиля боя, боевых средств и возможностей.

Тренировочный урок никогда не должен упрощаться до обыкновенной рутинной «боевой практики» в спарринге и других упражнениях, в которых «законсервированный» боксер ограничивается шаблонно повторяющимися действиями. Каждый боксер, приходя в тренировочный зал, должен ясно понимать задачи, поставленные перед ним в данном уроке, и сознательно подходить ко всем упражнениям, вырабатывая ими определенные навыки и качества.

Когда боксер тренируется к встрече с определенным противником, то упражнения должны определять средства, которыми он рассчитывает добиться победы при сопоставлении их со средствами именно этого противника.

Примерная схема и содержание тренировочного урока (50 мин.)

Разминка—1-й раунд

Проводится с целью «разогреть» организм для спарринга, чтобы войти в него подготовленным для интенсивных действий.

«Разогретый» боксер с «оживленной» деятельностью нервной системы всегда острее воспринимает боевую обстановку и действует с большими результатами.

Разогревание производится непосредственно перед спаррингом на ринге с заранее надетыми тренировочными перчатками. Упражнениями для разминки и разогревания служат боевые движения, проводимые в виде боя с тенью, и гимнастические упражнения, в движении по рингу для гибкости, координации, баланса и т. д. Все эти упражнения проводятся в постепенно возрастающей интенсивности.

Спарринг

Введение спарринга в начале урока преследует цель сохранить для этого основного упражнения свежесть силы и ясность мышления.

Спарринг никогда не должен проводиться автоматически, во всех фазах тренировки перед боксером всегда должны стоять определенные задачи. Задачи эти ставятся не

случайно, а на основе выработки боевых средств и качеств, входящих в стиль боксера и в его тактику по отношению к данному противнику.

Общим требованием к каждому боксеру в спарринге ставится: выработка умения атаковать каждым из основных, ударов с подобранными к ним финтами, умение противодействовать приемами на любой атакующий удар партнера; ясно ориентироваться (тактически) в каждой фазе боя и сохранять спокойствие и никогда не выходить из рамок самообладания.

Условия спарринга сильно отличаются от условий матча, и главной задачей боксера в спарринге является создать в нем для себя обстановку, располагающую к серьезной и глубокой работе над своим мастерством.

Партнер в спарринге должен всегда боксировать с максимальной быстротой, и только тогда вырабатываемые средства боксера будут реальны в предстоящем матче.

При усталости никогда не следует насильно себя непосильной нагрузкой, приносящей только утомление.

Спарринг должен проводиться в тренировочных 12- или 14-унцовых перчатках, позволяющих наносить сильные удары без ущерба для партнера.

Как правило, спарринг должен проводиться в масках и бандажах, исключающих возможность повреждения.

При подготовке к матчам в 3 и 4 раунда, спарринг проводится не более трех раундов, но темп его должен быть всегда быстрым.

Бой с тенью

Бой с тенью в тренировочном уроке проводится с целью отработки и усовершенствования стиля и исправления недостатков, указанных тренером в спарринге. Для боксера, обладающего хорошо отработанными движениями, достаточно одного раунда, но если у боксера имеются стилевые недостатки, для него необходим лишний раунд.

Работа на снарядах

Мешок. Упражнения на нем заключаются в умении наносить сильные удары, соединять их в серии и прежде всего в отшлифовке силы и резкости всех имеющихся в арсенале боксера ударов. Атакующие удары на мешке проводятся в соединении с финтами. Встречные удары, видоизмененные в механике из основных, в соединении с различными видами защиты от воображаемых атак противника должны быть отработаны в резкости и точности. Короткие удары, проводимые в сериях, должны акцентировать в силе при воображаемом раскрытии защиты противника.

При упражнениях с мешком следует варьировать работу, оживляя ее передвижениями вокруг него, создавая обстановку действительного боя, не забывая практиковаться и в страховке.

Для упражнения с мешком при наличии хорошо поставленных ударов довольно одного раунда.

Груша с горохом. Упражнения с ней имеют то же назначение, что и с мешком, но с расчетом работы только на удары в голову. На ней с большим удобством практикуются апперкоты и атакующие удары в голову с дистанции. Покачивание груши на веревке создает подобие натуральных условий, что следует использовать для отработки атак в голову. Упражнение проводится в течение одного раунда.

Груша с платформой. Этот прекрасный боевой снаряд часто используется боксерами неверно. Многие боксеры увлекаются выбиванием на ней красивых и эффектных ритмов, забывая прямое назначение этого снаряда, т. е. выработку быстроты и точности направления в ударе и чувства времени.

Для того, чтобы правильно использовать грушу, следует рассматривать ее не как игрушку, а как серьезный боевой снаряд, сохраняя в ударах их боевую правильность и нанося их в сбитом ритме, улавливая в быстром движении груши удобные положения для

отдельных ударов и серий.

При этом следует практиковаться в умении наносить отдельные удары и серии из разнообразных исходных положений — позиций.

Скакалка. Прыгание через нее развивает в боксере качества координации движений, легкости и подвижности в ногах, «осознание» пола и т. д.

Проводится в быстром темпе разнообразными движениями и способами в течение одного раунда.

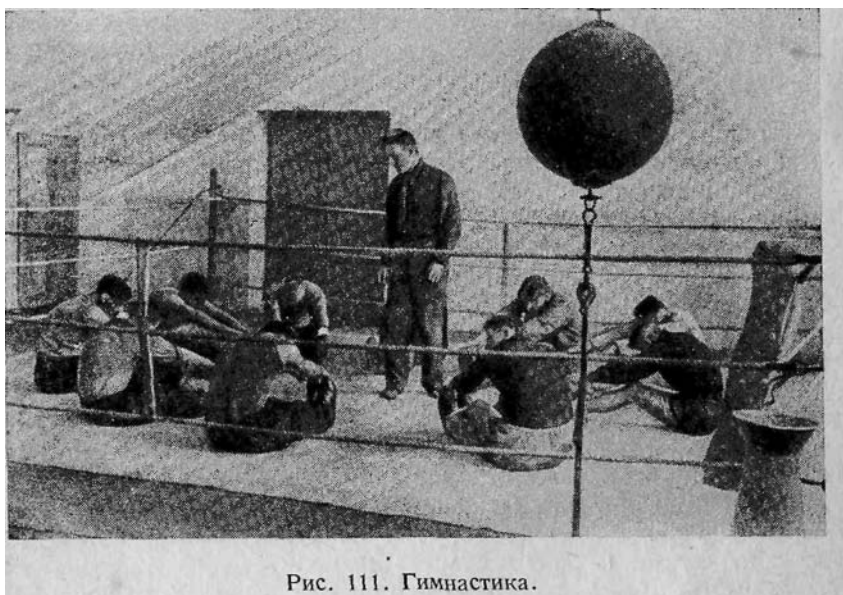
Медицинбол. Применяется как снаряд отягощения при бросковых движениях, в которых привлекаются к участию все мышцы тела. Упражнение с ним служит для укрепления мускулатуры, развития гибкости и т. д.

Проводится с партнером в течение одного раунда.

Упражнение с теннисными мячами. Упражнение заключается в перебрасывании мяча с партнером, для выработки глазомера, точности и координации движений. Упражнение в перебрасывании мяча — хорошее средство против скованности в движениях. Проводится как игра, отвлекающая боксера от нервного напряжения.

Гимнастика

Проводится в конце урока в течение 10 минут как заключительное упражнение. Состоит из вольных движений, выполняемых стоя, сидя и лежа, в которых прорабатываются отдельные группы мышц и развивается гибкость.



Душ

Тренировка боксера всегда бывает связана с потоотделением, и поэтому душ должен быть для боксера обязательным. Принятие душа после тренировки должно начинаться с теплой воды с мылом. Когда пот будет смыт, воду можно постепенно охлаждать до температуры тела или немного ниже ее.

Прохладная вода хорошо успокаивает возбужденный после тренировки организм. Находясь под душем, рекомендуется растирать тело по направлению к сердцу, способствуя этим улучшению циркуляции крови. Под душем следует находиться не более 5 минут.

РЕЖИМ В ТРЕНИРОВКЕ

Приступая к тренировке, боксер должен прежде всего оздоровить свой образ жизни, установив порядок своего дня.

Это упорядочение дня делается для того, чтобы условия жизни боксера способствовали

возможно лучшей его подготовке к высшим достижениям.

Режим должен устанавливаться индивидуально для каждого боксера в полном соответствии с его темпераментом и условиями работы. В период тренировки обычная жизнь боксера не должна выходить из привычных рамок, с исключением всяких излишеств и всего того, что может вредно отразиться на здоровье.

Сон должен быть не менее 8 часов в сутки. Устанавливаемый режим не должен превращать разумный образ жизни в какое-то самоотречение. Всякие здоровые развлечения только повышают эмоциональность и жизненный тонус боксера, и тренировка без них была бы скучной и надоедливой.

ДИЕТА

Энергетические затраты в тренировке очень высоки, поэтому боксер должен внимательно относиться к своему питанию.

Выбор пищи должен благоприятствовать хорошему усвоению ее и содержать необходимые вещества, соответствующие потребности организма. Выносливость боксера и хорошее самочувствие в большой степени зависят от содержания принимаемой им пищи.

Пища должна приниматься в определенно установленные часы, в зависимости от распорядка дня тренирующегося, не реже трех раз в день.

Завтрак. Завтрак должен быть легким и компактным. Съедается он после утренней прогулки.

Здесь могут быть рекомендованы: любые фрукты, свежие или компот, сухари, яйца всмятку, овощи в виде салата, масло, кофе или молоко.

Обед. Обед должен быть в середине дня и составлять главную часть питания. Съедаться он должен не позднее чем за два с половиной часа до вечерней тренировки, с расчетом, чтобы пища успела перевариться в желудке.

В обед входят:

На первое — бульон не жирный из курицы или мяса.

На второе — жареное мясо, баранина, бифштекс, курица, гуляш, антрекот, жареная или разварная рыба (на выбор). Приправой могут служить любые вареные овощи, шпинат и редиска. Хлеб рекомендуется предпочтительнее черный.

На третье — мороженое или компот.

Ужин. Ужинать следует не позднее чем за два часа до сна, так как переваривание пищи во сне лишает организм полного отдыха.

На ужин могут быть рекомендованы холодное мясо или рыба, сырые овощи по сезону, салат, помидоры или редиска, сырые фрукты или компот.

В тренировке не следует излишествовать в питье воды. Не следует также переедать, так как это нарушает правильное пищеварение и утомляет организм.

Пища никогда не должна приниматься сразу после тренировки, так как это вредно. Отдых перед едой должен быть не менее часа.

КОНТРОЛЬ ВЕСА

Правила соревнований, разделяющие участников на весовые категории, заставляют боксера уделять большое внимание (особенно в тренировке) контролю своего веса.

Прежде всего требуется определить боевой вес. Определяющим моментом здесь будут самочувствие боксера, его ощущения и показатели во время спарринга и соревнований.

Когда вес будет определен, необходимо сохранить его до конца тренировочного периода.



Рис. 112. Контроль веса.

Для этого в каждом тренировочном зале должны находиться весы, на которых боксер мог бы регулярно проверять свой вес до и после каждого тренировочного занятия (рис. 112).

Контроль веса также необходим для наблюдения за влиянием тренировки. При падении веса нагрузка в упражнениях должна ослабляться, а при подъеме его необходимо проследить за питанием и выбором пищи.

Если боксер по мере роста и естественного прибавления веса имеет склонность перейти в следующую весовую категорию, то не следует искусственно задерживать этот переход, чтобы не испортить здоровье боксера.

Сгонка веса

Многие боксеры, особенно легких весовых категорий, бывают связаны с вопросом сбрасывания веса, при этом часто бывают злоупотребления, которые в конце концов вредно отражаются на здоровье. Возможность иметь более слабых противников часто прельщает того или иного боксера перейти в низшую весовую категорию, но такой боксер или не учитывает, что искусственная сбавка веса ослабляет его, или преднамеренно делает это, избегая сильных противников.

Всякие искусственные процедуры по сгонке веса в большом количестве, кроме потери боеспособности, доставляют боксеру неприятные ощущения голода и жажды.

Особенно мучительно бывает держать требуемый вес при конкурсных соревнованиях, когда необходимо фиксировать его перед судьями в течение ряда дней. В результате такой подход к спорту отнимает у боксера и жизнерадостность и удовольствие от соревнований.

Сохранение боеспособности практически гораздо ценнее, чем переход в низшую весовую категорию. На отдельных примерах «сгонщиков» можно видеть, как первоклассный боксер проигрывал более легкому противнику из-за потери своих качеств в силе, быстроте, выносливости и энергии.

Сбавка веса должна иметь место только при наличии жирового запаса и при небольшом превышении выбранной весовой категории. В первом случае следует обязательно избавиться от нерабочего массива тела (жира), затрудняющего быстроту и выносливость.

Способы сбавки веса существуют различные.

Лучший способ — это постепенное худение в процессе всего периода тренировки.

Достигается это утренними прогулками и естественным потением во время упражнений, которое усиливается закрытым сохраняющим тепло тренировочным костюмом, состоящим из шерстяной майки и рейтуз. Кроме потения, необходим выбор соответствующей пищи, из которой должны быть изъяты жидкие, крахмалистые и жирные блюда. При правильной тренировке и диете сбавка веса распределяется на время всей подготовки.

Другой способ сбрасывания веса достигается обезвоживанием организма непосредственно перед самым матчем: боксер ограничивает себя потреблением воды и пользуется парными банями и потением.

Этот способ, применяемый многими боксерами, не может поощряться, так как сильное обезвоживание организма неправильно отражается на его функциях и приносит вред.

Парная баня очень освежающе действует на состояние боксера, очищая его поры через потение, но злоупотреблять ею не следует. Если боксер не может держаться в определенной весовой категории без затруднений, то лучше для него будет перейти в более тяжелую.

Прибавление веса

Набирание веса нужно только в случаях, когда боксер к началу тренировки весит меньше своего обычного боевого веса. Но если боксер захочет прибавить вес, чтобы перейти в более тяжелую весовую категорию, то это только снизит его боеспособность, так как излишний вес делает боксера менее подвижным и выносливым, т. е. снижает качества, особенно важные в бою.

Средства к прибавлению веса заключаются в правильном режиме, который у похудевшего боксера должен быть более спокойным.

В тренировке должно быть меньше упражнений на выносливость, которые только утомят такого боксера и еще больше отнимут вес.

Питание худого боксера должно резко отличаться от питания боксера, сбрасывающего вес.

В состав пищи, способствующей образованию мышечной ткани, должны входить молоко, масло, хлеб, мясо, каша, зелень, фрукты и сахар.

Меню должно составляться возможно разнообразнее, и принимать пищу следует чаще, чем обычно. После еды надо отдыхать.

В воде при наборении веса ограничивать себя незачем, но питье ее сверх меры пользы не принесет.

ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ

Перетренированность, или иначе общее переутомление организма, нередко происходит у боксера в самый разгар его усиленной подготовки к матчу.

Признаки перетренированности выражаются в общей вялости и отсутствии желания тренироваться. При этом состоянии боксер теряет свежесть, он становится сонлив и скучен, в его ударах пропадает быстрота и резкость.

Очень часто тренер относит эти симптомы утомления к лени своего боксера и, заставляя работать еще больше, усугубляет его плохое состояние. Перетренированность бывает не только от перенапряжения — часто она появляется от однообразной и монотонной тренировки. При первых признаках усталости боксер должен немедленно прекратить тренировку и дать себе полный отдых на два—три дня, а в случае сильного переутомления и на больший срок. Несмотря на близость предстоящего матча, тренировка не должна возобновляться до тех пор, пока боксер снова не почувствует себя бодрым и жизнерадостным.

Бояться потери спортивной формы здесь не приходится, так как новые усилия могут принести непоправимый вред здоровью боксера. Вынужденный отдых мало отразится на боеспособности боксера и приведет его к матчу в лучшем состоянии, чем при продолжении тренировки.

Возобновлять тренировку после перерыва следует постепенно возрастающей нагрузкой.

Чтобы предупредить перетренированность, боксер должен руководствоваться самоконтролем и в зависимости от самочувствия показываться врачу.

В процессе тренировки тренер должен вносить в нее как можно больше разнообразия и, прежде чем определять нагрузку в каждом занятии, должен внимательнее присматриваться к состоянию боксера. Нужно учитывать расход энергии боксера в предыдущих занятиях. Тренировка не должна пониматься как выполнение боксером какой-то нормы в упражнениях, она должна быть гибкой и варьироваться сообразно темпераменту и индивидуальным данным каждого боксера.

ДЫХАНИЕ ПРИ БОКСЕ

Бокс принадлежит к числу трудных видов спорта, требующих большой затраты энергии. Бой на ринге требует от боксера большого напряжения внимания, силы, быстроты, выносливости и многих других качеств. Все эти качества приходится применять интенсивно и в очень короткий срок, в силу этого усталость приходит к боксеру очень быстро.

Бой не случайно разделен на короткие раунды: психофизическое напряжение в нем настолько велико, что для восстановления потерянной в кратком бою энергии правилами введены минутные перерывы между схватками.

В бою невозможно дышать спокойно и ритмично в силу постоянной перемены боевой обстановки, непрерывно меняющегося темпа, ритма и избытка неожиданностей. Усилие и расслабление в различных боевых действиях непрерывно сменяют друг друга.

Вопрос правильного дыхания занимает значительное место в обучении боксера. Рационально поставленное дыхание помогает боксеру возможно дольше сохранять силы и

противиться быстрой утомляемости.

Задача правильного дыхания заключается в том, чтобы уметь непрерывно дышать в любой фазе боя. Для этого боксер с самого начала обучения должен приучаться не задерживать дыхания при любых усилиях. Задержка дыхания особенно отражается на свежести боксера, так как перебои в доставке воздуха в легкие создают скопление в них углекислоты, при этом наступает кислородное голодание, а это в свою очередь ведет к быстрому утомлению и притуплению внимания.

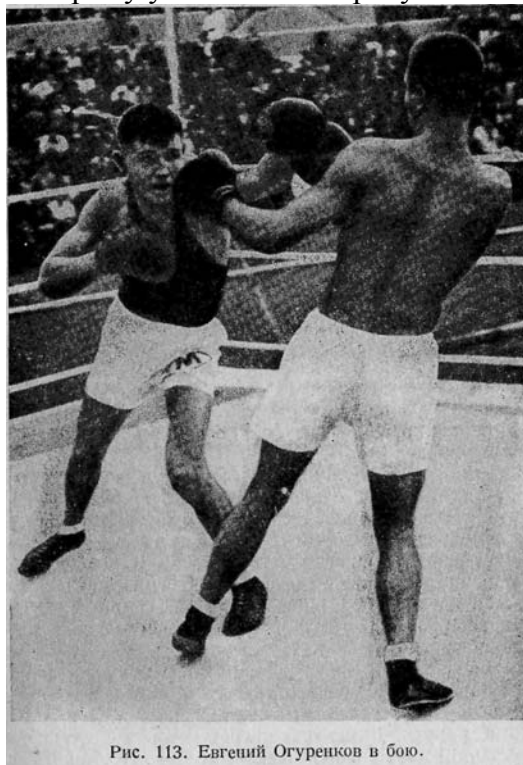


Рис. 113. Евгений Огуренков в бою.

Особое внимание при изучении дыхания нужно обратить на выдох, который должен сопутствовать каждому резкому движению и усилию. При недостаточно форсированном выдохе происходит задержка дыхания. Если боксер будет обращать внимание на форсирование выдоха при усилиях и резких движениях, то выработанная автоматизация дыхания (с движением) даст возможность боксеру дышать естественно во всех условиях боя и благоприятно отразится на его выносливости и эффективности в действиях. Например, при ударе (которому сопутствует выдох) мышцы живота естественно сокращаются, способствуя большему вложению силы в удар.

Следует привыкнуть также к выдоху и в момент защитного движения, так как в соединении с ним возможно нанесение встречного удара. Кроме того, в случае получения удара в живот напряженные мышцы его ослабят силу действия удара в солнечное сплетение; удар, попавший в живот в момент вдоха, почти всегда вызывает раздражение солнечного сплетения. Считается идеальным дышать в бою носом, так как держать рот открытым опасно, но в силу узости дыхательных проходов в носу дыхание затруднено. Привыкнуть к носовому дыханию во время тренировки можно легко, но при усталости его бывает недостаточно. В этих случаях открывать рот надо немного и при этом держать мышцы челюсти напряженными для страховки от действия ударов. Для контроля над правильностью дыхания во время тренировки лучше дышать с шумом. Постоянное внимание к правильности дыхания вырабатывает автоматизм, увязывающий дыхание с движением.

Большая жизненная емкость легких по отношению к весу тела имеет большое значение в выносливости боксера. Из упражнений, входящих в боксерскую тренировку, для развития легких лучшим будет утренняя прогулка. Дыхательная гимнастика служит для увеличения жизненной емкости легких и развития грудной клетки, придавая ей большую подвижность.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Боковое дыхание. Стоя, медленно и глубоко вдыхать воздух, разводя руки снизу в стороны и вверх, соединяя ладони тыльными частями, приподнимаясь на носки. При выдохе опускаться на ступни, одновременно опуская руки обратным порядком.

Поперечное дыхание. Стоя, вытянув руки перед собой, медленно разводить их в стороны, глубоко вдыхая воздух и поднимаясь на носках. Выдыхая, возвращаться обратным порядком в исходное положение.

Ключичное дыхание. Стоя, положить ладони на диафрагму и, ослабляя мышцы плеч, медленно и глубоко вдыхать верхней частью груди, поднимаясь на носки при вдохе и опускаясь при выдохе.

Диафрагмальное дыхание. Стоя, положить руки на бедра, медленно вдыхать и выдыхать животом, одновременно приподнимаясь на носках и обратно.

Общее дыхание. Из положения стоя медленно поднимать руки перед собой, набирая

воздух всеми легкими. При выдохе медленно сгибаться "вперед, наклоняясь вниз и, соединив ладони, отводить руки назад. Затем для полного опорожнения легких отводить руки вверх, с легким рывком в конце выдоха.

Эти упражнения лучше делать по утрам перед открытой форточкой. В непроветренном помещении упражнения только повредят.

* * *

ПОВРЕЖДЕНИЯ У БОКСЕРОВ

Повреждения при занятиях боксом довольно своеобразны. Анализ их причин показывает, что значительная часть их может быть более или менее легко предупреждена. Для успешной работы по предупреждению травм при занятиях боксом преподаватели и тренеры должны знать основные виды этих травм, их механизм, особенности и причины, их вызывающие. Для каждого квалифицированного специалиста бокса необходимо знакомство с основными приемами оказания первой помощи при травмах и заболеваниях, наиболее часто встречающихся в практике бокса.

В рамках данной главы опишем травмы и заболевания при занятиях боксом на основании, главным образом, материалов, собранных мною и А. М. Ланда.

Повреждения у боксеров сводятся к следующим основным группам:

- а) повреждения верхних конечностей;
- б) повреждения лица и головы;
- в) повреждения туловища;
- г) повреждения нижних конечностей;
- д) прочие повреждения и заболевания.

ПОВРЕЖДЕНИЯ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

(Раздел написан кандидатом медицинских наук И. Крячко)

Основной рабочей частью тела боксера, осуществляющей удары по противнику и защиту от ударов, являются руки, в особенности кисти. Около 60% всех повреждений, встречающихся у боксеров, приходится именно на область кистей рук. Из всех повреждений кисти в свою очередь более 50% падает на пястно-фаланговый сустав (сустав большого пальца) и первую пястную кость кисти руки. Чаще всего эти повреждения первого пястно-фалангового сустава носят комбинированный характер: ушиб мягких тканей и суставного хряща плюс растяжения внутренней, а иногда и наружной боковой связки этого сустава.

Картина повреждения хорошо знакома каждому боксеру: область сустава становится болезненной, особенно при движениях большого пальца и давлении на него, отмечается небольшая разлитая припухлость, видимая на глаз, местное повышение температуры. Почти всегда это повреждение является повторным и приобретает хронический рецидивирующий характер.

Описанные повреждения возникают обычно при неправильном нанесении удара, при недостаточно подогнанных перчатках и плохом бинтовании кистей.

Первая лечебная помощь и уход за пострадавшим суставом сводится к ограничению нагрузки на кисти (желательно даже полное прекращение занятий на 5—8 дней), к применению тепловых процедур (согревающие компрессы, парафиновые ванночки, облучение лампой соллюкс) и массажу.

При наличии явлений ушиба хряща (надхрящницы) необходимо длительное, терпеливое лечение в течение 15—20 дней, иногда облучение кварцевой лампой.

Второй распространенной группой повреждений верхней конечности и кисти следует считать ушибы надкостницы головок и тыльной поверхности пястных костей при ударах о череп противника.

Если эти ушибы повторяются часто и своевременно не излечиваются, они могут дать картину настоящего травматического периостита пястных костей кисти (воспаление

надкостницы). Если удары кулаком о противника или тренировочный снаряд очень сильны, наблюдаются переломы пястных костей, чаще всего косые или винтовые. Переломы фаланг пальцев встречаются значительно реже.

Первая помощь при свежих ушибах костей кисти и переломах сводится к охлаждению их (льдом) в течение 30—40 минут с последующей сухой повязкой. Через 10—12 часов кладется согревающий компресс, на другой день применяются более активные тепловые процедуры.

При подозрении на перелом кости следует после льда наложить временную шинку (из картона, фанеры, проволоки) и направить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При застарелых ушибах и заболеваниях надкостницы головок пястных костей требуется длительное применение кварцевых ванн, парафина и массажа.

Третье место среди повреждений верхней конечности у боксеров занимают растяжения связок и ушибы суставных хрящей локтевого сустава вследствие пере разгибания сустава при свинге и так называемого удара по воздуху (при промахивании). Область сустава при этом припухает, становится болезненной, полное разгибание затруднено.

Первая помощь: холод первые полчаса после травмы, через 8—12-часов согревающий компресс, осторожно (на другой день) массаж, энергичные тепловые процедуры; покой на 3—4 дня.

Четвертой группой повреждений верхней конечности являются растяжения связок лучезапястного сустава, переломы и трещины лучевой кости и костей запястья. Из последних чаще всего страдает ладьевидная кость.

При переломах и трещинах ладьевидной кости боксер не в состоянии наносить удары в полную силу. Характерно при этом, что упоры на пострадавшую кисть довольно болезненны, в то время как висение на ней почти нечувствительно.

Повреждения ладьевидной кости встречаются у боксеров значительно чаще, чем принято думать, но часто они не распознаются и ускользают под диагнозом «растяжение лучезапястного сустава».

При малейшем подозрении на перелом ладьевидной кости необходим рентгеновский снимок области запястья в двух проекциях, с последующим наложением при обнаружении перелома шины из гипса на срок не менее 40—45 дней.

Меры первой помощи при указанных повреждениях обычные.

ПОВРЕЖДЕНИЯ ГОЛОВЫ И ЛИЦА

Основным объектом атак противника в бою является область лицевого черепа, в частности нижняя челюсть. Благодаря этому по частоте повреждений область головы и лица боксера занимает второе место (20% всех травм при занятиях боксом). Характерно, что в то время как подавляющая часть повреждений головы и лица имеет место у партнера, получающего удар, повреждения кисти почти всегда возникают у боксера, наносящего удары.

Обычной и относительно невинной травмой области лица является ушиб носа с кровотечением вследствие разрыва мелких сосудов раковин и слизистой оболочки полости носа. У начинающих заниматься боксом эти кровотечения особенно часты и обильны. С течением времени сосуды носа как бы привыкают к ударам, хрящ становится более гибким, слизистая лучше противостоит ударам и сдавливаниям, и кровотечения становятся гораздо реже. Этот процесс привыкания носа к ударам можно ускорить путем ежедневного массажа и разминания мягких тканей и хрящей носа в теплой слегка подсоленной воде. Однако есть боксеры с большим боевым стажем, страдающие обильными носовыми кровотечениями от ударов. Иногда эти кровотечения связаны с пониженной способностью крови к свертыванию. Носовые кровотечения неприятны не потерями крови, а известной степенью деморализации бойца и отталкивающим впечатлением, которое производит на зрителя бой измазанных кровью боксеров.

Первая помощь при носовых кровотечениях сводится к:

а) возвышенному положению головы (запрокинуть назад),

б) прикладыванию холода к переносице и затылку,
в) сдавливанию носовых отверстий,
г) вкладыванию в ноздри шариков из марли, смоченных 2% раствором перекиси водорода.

Если все эти мероприятия оказываются недействительными, следует применять заднюю тампонаду полостей носа, что делается врачом.

Попытки применить различные средства, предупреждающие кровотечения из носа перед боем, большого успеха не имели. Мы лично с некоторым успехом применяли непосредственно перед спаррингом и матчевой схваткой смазывание полостей носа раствором адреналина (1:1000).

Хуже, когда ушибы носа сопровождаются переломом носовой перегородки, хрящей и костей носа. В таких случаях неправильное и несвоевременное оказание первой помощи может привести к стойкому изменению формы носа (западение спинки носа, так называемый «боксерский нос»).

Во многих случаях этой деформации носа у боксеров можно избежать, если своевременно и правильно оказать первую помощь. Последняя заключается, прежде всего, в тампонаде полостей носа с целью выпрямления носовой перегородки или наложении специальной шинки при переломе костей носа.

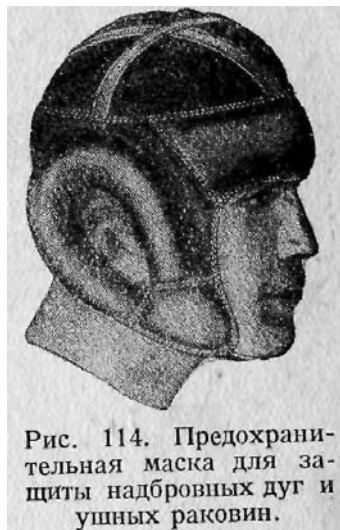


Рис. 114. Предохранительная маска для защиты надбровных дуг и ушных раковин.

Из других повреждений лица, часто встречающихся у боксеров, отметим ранения кожи и мягких тканей в надбровных областях (рис. 114). Эти раны наносятся обычно головой противника или иногда перчаткой. Обильное кровотечение из рассеченной брови, мешающее видеть противника, делает эти повреждения крайне неприятным осложнением боя. Следует иметь в виду, что однажды рассеченная бровь при неправильно оказанной первой помощи заживает с рубцом. Обладая пониженной эластичностью, этот рубец плохо противостоит ударам и очень быстро поддается новым повторным ранениям и кровоточит. Лучшее средство избежать этого — сразу же после первичного повреждения наложить швы.

При нанесении ударов по области рта и зубам наблюдаются мелкие ранения и ссадины слизистой оболочки губ и щек, переломы и вывихи зубов.

Шансы на получение этих травм особенно велики у бойца, боксирующего без предохранительной резинки или так называемого протенбора.

При нанесении ударов по ушной раковине нередко наблюдаются весьма своеобразные повреждения, состоящие в отслойке надхрящницы от ушного хряща и образовании кровяных опухолей. Иногда наблюдаются переломы и вывихи ушного хряща, ведущие к обезображиванию ушей.

Первая помощь при этих повреждениях уха заключается в повторном отсасывании шприцем крови из кровяной опухоли с последующим наложением давящей повязки (марлевый шарик).

Несколько реже, при особенно сильных ударах по уху, встречаются кровоизлияния и разрывы барабанных перепонок.

Также редко встречаются переломы нижней челюсти, хотя по ней наносятся сильные удары.

ПОВРЕЖДЕНИЯ ТУЛОВИЩА

Из повреждений в области туловища у боксеров встречаются ушибы и переломы ребер, ссадины кожи от удара и трения о веревки ринга, ушибы в низ живота и мошонки (яичек).

Переломы ребер у боксеров имеют место при сильных ударах в область 2—4 ребер, перелом локализуется, главным образом, у места перехода кости в хрящ.

Первая помощь при этих переломах состоит прежде всего в наложении круговой

повязки из широкого бинта при положении грудной клетки на выдохе. Эта простая мера сразу прекращает боли вследствие смещения обломков ребер при дыхательных движениях грудной клетки.



Рис. 115. Предохранительный пояс боксера.

Ссадины кожи при ударах о веревки всегда поверхностны и особых трудностей в смысле оказания первой помощи не представляют: смазывания йодной настойкой или наложения наклейки бывает вполне достаточно.

Ушибы мошонки и низа живота (рис. 115) очень болезненны и могут вызвать даже шок (т. е. резкое ослабление сердечной деятельности с общим тяжелым состоянием). Такой пострадавший нуждается в абсолютном покое с принятием мер против ослабления сердечной деятельности (дача сердечных средств, грелки и т. д.).

Удары в область солнечного сплетения или печени могут вызвать состояние нокаута (см. ниже). Удары в область селезенки очень опасны, особенно у лиц, перенесших малярию и имеющих увеличенную селезенку (может быть разрыв селезенки с внутренним кровоизлиянием).

ПОВРЕЖДЕНИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Эта группа повреждений не может считаться типичной для боксера, однако, с ними приходится часто сталкиваться.

Обычно при этом имеют место растяжения связок голеностопного сустава при подворачивании стопы внутрь или реже наружу, повреждения связок коленного сустава и, наконец, растяжения и разрывы ахиллова сухожилия. Вероятность этих повреждений у боксера сильно возрастает при состоянии утомления или недостаточной тренированности, когда мышцы слабеют и вся нагрузка передается на связки голеностопного и коленного суставов.

Первая помощь при этих повреждениях: лед на 20—25 минут, давящая повязка, покой. Через 8—12 часов после получения травмы—согревающий компресс. Дальше обычное лечение (тепло, парафин, массаж, активные движения).

НОКАУТ

Особый интерес для боксера представляет состояние, в которое впадает организм бойца после некоторых ударов, нанесенных в область нижней челюсти, сонных артерий, аорты, солнечного сплетения, печени. Состояние это носит название нокаута и характеризуется внезапной потерей ориентации, резкой бледностью кожи лица, шумом, звоном в ушах, потерей сознания. Эта картина характерна для нокаута в результате удара в область нижней челюсти.

Удар в область печени, солнечного сплетения и т. д. характеризуется, как правило, явлениями, напоминающими шоковое состояние (резкая бледность, холодный пот, падение сердечной деятельности и т. д.). Сознание при этом обычно не выключается.

Механизм нокаута зависит от места удара. Если удар приходится в область нижней челюсти, происходит резкое механическое воздействие на вестибулярный аппарат, откуда раздражение передается в кору головного мозга (выключение сознания), мозжечек (расстройство координации) и продолговатый мозг. Таким образом, нокаут нельзя рассматривать как состояние сотрясения мозга.

Если удар приходится в область живота, состояние нокаута обусловлено сильным механическим воздействием на вегетативную нервную систему, ведающую деятельностью органов кровообращения, дыхания, потоотделения и т. д.

Первая помощь при нокауте заключается, главным образом, в предоставлении нокаутированному полнейшего покоя, а также в мерах скорейшего приведения в сознание, если таковое утрачено (растирание висков спиртом, вдыхание паров нашатырного спирта и т. д.).

Как сказывается нокаут, особенно повторный, на здоровье боксера? Окончательно вопрос еще не решен. Однако ряд фактов указывает на то, что у некоторых лиц повторный нокаут вызывает ряд изменений в центральной и в частности вегетативной нервной системе (невротические расстройства, понижение процессов восприятия, памяти, трофические расстройства и т. д.); одно-двукратный нокаут у подавляющего большинства боксеров каких-либо хронических расстройств в организме, по-видимому, не вызывает; нокаут повторный, особенно за небольшой сравнительно отрезок времени, не безразличен для здоровья. Поэтому следует предупреждать возможность получения нокаута путем повышения класса боя, не допуская боев противников с большим неравенством подготовки и опыта, не допуская нокаутирующих ударов в тренировочной работе (спарринг).

* * *

МАТЧ

Всякий матч проводится с целью выявить подготовленность боксера и определить рост его спортивного мастерства.

День матча является для боксера серьезным испытанием.

Выходя на ринг, следует сохранять спокойствие и уверенность в успехе. Сознание своей подготовленности хорошо проведенной тренировкой и режимом должно подкреплять боксера. Перед боем не должно быть никаких сомнений в предстоящей победе. Мужество и боевое настроение определяют моральные качества боксера.

После гонга все нервное напряжение боксера обычно пропадает, остается только привычное ощущение боя в прошедших спаррингах. Следует стараться держать себя в рамках боевой организованности, не теряя своих боевых качеств и не забывая главного оружия боксера — тактики. Боксер, предоставленный для борьбы с противником самому себе, может полагаться только на свою голову и должен возможно организованнее построить свой бой.

Прежде чем принимать решительные действия, необходимо хорошо понять своего противника.

Излишняя самоуверенность и пренебрежительное отношение к противнику часто приводили к неожиданностям очень сильных боксеров. Здесь надо помнить, что легкий попавший удар всегда ценнее прошедшего мимо цели. С другой стороны, не следует и переоценивать своего противника, несмотря ни на какое его громкое имя и боевую репутацию. Нельзя допускать его морального давления — следует держаться с достоинством спортсмена, противопоставляя противнику силу своей личности.

При всех матчах надо всегда придерживаться установки, что лучше хорошо проиграть бой, чем выиграть его неспортивными средствами,

СЕКУНДАНТЫ

Секунданты — это ближайшие друзья и помощники боксера в бою. Их назначение — помочь боксеру в перерывах между раундами, до и после матча. Помощь их простирается от простого надевания перчаток до серьезнейшего совета между раундами и перед боем, и нередко благодаря помощи хороших, опытных секундантов боксер выходил победителем в серьезном матче.

Многие боксеры часто недооценивают значения секундантов, пользуясь ими в случайном порядке, приглашая их перед самым боем и на скорую руку. В результате от помощи таких секундантов бывает больше вреда, чем пользы.

В работе неопытных секундантов нет согласованности, четкости и расторопности. В желании помочь они суетятся и делают много ненужного, от чего боксер только устает. Можно часто наблюдать как один из них, обмахивая полотенцем, в увлечении чуть не хлопает им боксера по лицу, или Гонит, волну воздуха в ноги, распуская пыль от канифоли; другой, не зная массажа, бесцельно мнет руку боксера, причиняя ему боль, или обильно

поливает его водой, охлаждая мышцы. Советы часто обоими секундантами даются наперебой, от этих советов боксер только теряется. От таких услуг он вместо отдыха еще больше устает и, растерянный и отвлеченный от своих планов, вступает в следующий раунд.

Многие боксеры приглашают в секунданты просто хороших бойцов, надеясь на их опыт и мудрые советы. Это тоже не дает нужных результатов, так как такой секундант, не зная боевых возможностей боксера, будет всегда навязывать ему свою точку зрения, часто не сходную с замыслами боксера. В таких случаях боксер, подчиняясь авторитету, бывает не в состоянии выполнить то, что кажется легким боксеру-секунданту.

Нервные секунданты также не годятся. Они в волнении не замечают ошибок своего боксера и лишь волнуют его, заражая своей нервозностью.

Родственники — тоже плохие секунданты; их родственные чувства только мешают, и там, где требуется жесткий совет, они выражают сострадание.

Для достижения высоких результатов следует заботиться об использовании всех ресурсов, имеющихся в практике бокса, и культура работы секундантов также должна быть поставлена на большую высоту. Хорошего секунданта нельзя получить случайно, он должен быть выбран из ближайших друзей, хорошо-знающих практику бокса и умеющих разбираться в боевой обстановке. Такой секундант должен быть «поверенным» своего боксера в его планах и тактике на каждый бой, чтобы его советы и помощь не шли вразрез с замыслами боксера. Кроме того, секундант должен обладать также и соответствующими его работе качествами — спокойствием, вниманием и находчивостью, чтобы не теряться в трудной обстановке.

Правила разрешают иметь двух секундантов, поэтому их работа должна быть согласована и обязанности четко распределены. Старший секундант несет ответственную и главную работу, оказывая помощь советами, моральной поддержкой и созданием удобной обстановки для отдыха.

Младший секундант выполняет чисто технические функции согласно указаниям старшего секунданта.

Вся работа секундантов разделяется на три момента:

- до матча;
- в перерывах между раундами;
- после матча.

До матча. Работа секунданта начинается задолго до матча. Он присутствует на тренировках своего боксера, наблюдая за его упражнениями в спарринге и изучая средства, которыми он пользуется в бою. Таким образом, к концу тренировки секундант будет отлично, знать боевые возможности своего боксера.

В день серьезного матча хороший секундант старается как можно больше времени проводить с боксером, всячески стараясь подвести его к началу матча собранным, уверенным и хорошо отдохнувшим. Как и каждый спортсмен перед ответственным соревнованием, боксер обычно поддается «стартовой лихорадке», заключающейся в сильном волнении. Последнее не есть страх перед возможностью получить сильные удары от противника, а волнуется обычно боксер за самый результат боя, боясь проиграть его. Секундант должен стараться помочь боксеру всякими отвлекающими средствами преодолеть эту непроизводительную трату энергии, вызываемую волнением перед предстоящим боем.

Перед самым боем, в раздевальне, секундант должен стараться создать боксеру удобную обстановку, располагающую к сосредоточению. Здесь своим личным поведением он должен придать боксеру уверенность в победе. Выйдя на ринг, секундант заботливо и тщательно надевает боксеру перчатки, чтобы они удобно держались на руках.

Между раундами. Внимательно следя за ходом боя, секундант подмечает тактику противника и определяет правильность действий своего боксера. В течение раунда он должен собрать материал, чтобы на основе общего плана действий сделать свои указания. Здесь должны быть подмечены слабые стороны противника, указаны возможности для атаки, наиболее реальные способы защиты и возможные контрудары.

В своих советах секундант не должен давать задания боксеру по проведению каких-либо сложных операций. Это бывает почти всегда невыполнимо и только мешает боксеру вести

самостоятельно свою линию боя. Хороший боксер-тактик всегда сам руководит процессом боя, а секундант должен только указывать ему на новые возможности и на ошибки, которых боксер подчас не замечает. Обычно каждый боксер принимает совет тогда, когда он сходится с его мнением. Слепо слушаются секундантов лишь боксеры, слабо владеющие тактикой.

Постоянный секундант, сработавшийся с боксером, никогда не даст совета без учета его боевых возможностей тактических задач на данный бой. Минутный перерыв между раундами должен быть использован для отдыха возможно продуктивнее. Для этого секунданты не должны терять ни секунды. Младший секундант, следя за окончанием времени раунда, должен поставить стул, пока боксер еще не вернулся в свой угол. Дальнейшие его функции заключаются в обмахивании и обтирании полотенцем.

Старший секундант, становясь за веревками сзади боксера, оттягивает на животе резинку его трусов, так как уставший боксер всегда дышит диафрагмой. Назубники должны быть сняты, сполоснуты водой и надеты лишь в конце перерыва. Выждав, когда боксер немного успокоится, секундант только во второй половине минуты начинает давать свои указания. В первой половине минуты еще не остывший от боя боксер все равно не воспримет советов, но зато успеет собраться с мыслями и оценить обстановку боя. Лучшим положением для отдыха будет, сидя, не сгибаясь в пояснице, но в расслабленном состоянии, прислониться спиной к подушке в углу веревок и свободно положить руки на средний ряд веревок ринга (рис. 116).



Рис. 116. Отдых боксера между раундами.

При даче указаний секундант должен благотворно действовать на психику боксера, не внося в нее упадка и не замазывая недостатков, при этом он должен следить за физическим состоянием боксера, чтобы давать только выполнимые советы.

Секунданты должны иметь следующие принадлежности: бутылку с водой и стакан для полоскания рта, губку для смачивания тела водой, мохнатое полотенце для обмахивания и нашатырный спирт для нюханья (применимый в случае, если боксер в раунде был в «гroggi»).

Оказывать боксеру какую-либо медицинскую помощь при повреждениях секунданту не рекомендуется, чтобы не принести боксеру вреда. Это делает дежурный врач.

Не следует также давать боксеру какие-либо возбуждающие средства.

В своем поведении на матче секундант должен придерживаться спортивной этики, не нарушая ничем установленных правил. Обычные попытки нервных секундантов помочь боксеру какими-либо

знаками; никогда не дают положительных результатов и только отвлекают боксера от боя.

После боя. После матча секундант не должен бросать заботы о боксере. Уставший боксер всегда нуждается в помощи. Перед уходом с ринга следует надеть на него халат, следя за тем, чтобы его грудь была закрыта, так как разгоряченный боксер легко может простудиться. В раздевальне следует проследить за тем, чтобы боксер отдохнул сидя, еще не снимая халата, затем следует обеспечить ему теплый душ или за неимением такового обтереть его полотенцем, смоченным в горячей воде. После этого боксеру следует сделать легкий восстанавливающий массаж.

Очень хорошо после матча боксеру сходить в баню или принять ванну — это освежает и восстанавливает силы и особенно важно при турнирных соревнованиях, когда надо восстановить силы для следующего матча на другой день.

После матча резко обрывать тренировку не следует, так как это плохо отражается на организме, привыкшем к сильной работе.

Нужно постепенно (в течение 10 дней), ослабляя нагрузку, свести ее на нет. В качестве

упражнений лучше всего пользоваться гимнастикой и прогулками.

* * *

ОБОРУДОВАНИЕ ЗАЛА

ЗАЛ

Зал для бокса должен быть приспособлен для проведения групповых учебных и тренировочных занятий и для внутриклубных соревнований.

Он должен быть просторным, светлым, сухим и чистым и иметь специальное оборудование для упражнений (рис. 117).

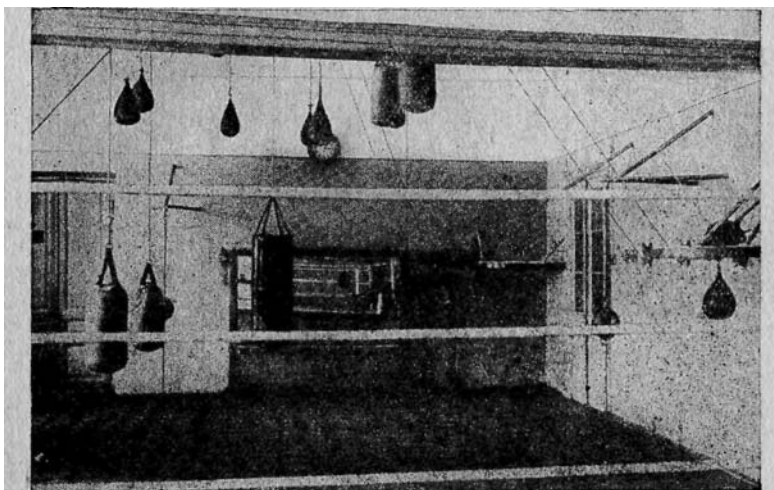


Рис. 117. Зал бокса Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры им. Сталина.



Рис. 118. Работа с боксером на лапах.

При зале должны быть устроены душ, раздевальня и кладовая для спортивного инвентаря.

Количество занимающихся в зале не должно превышать нормы (4 кв. м на одного человека).

Из необходимого оборудования в зале должны быть: ринг, подвесные мешки, груши с горохом, пневматические груши с платформой, стенка для ударов, пунктбол и шведская стенка. Все эти снаряды должны быть удобно размещены по залу с расчетом одновременной работы на них всей группы.

Кроме этого (убирающийся спортивный инвентарь) должны быть: ковровая дорожка для гимнастики, медицинболы, булавы, гантели, лапы (рис. 118), теннисные мячи.

Личный инвентарь боксера, как-то: перчатки для боя, для работы на снарядах, маски, бинты, скакалки и т. д. (рис. 118а) следует хранить в чистом шкафу, регулярно протирая перчатки и маски спиртом. Бинты регулярно стираются. Личный инвентарь лучше выдать активу секции на руки в постоянное пользование.



Рис. 118а. Специальная обувь боксера для боя и тренировки.

СНАРЯДЫ И ИНВЕНТАРЬ

РИНГ

Ринг представляет собою квадратную площадку, ограниченную с каждой стороны тремя

рядами веревок. Размер ринга должен быть не менее пяти и не более семи метров с каждой стороны.

Пол ринга застилается войлоком толщиной в два сантиметра и покрывается туго натянутым брезентом. Войлок и брезент должны выходить на полметра за линию веревок, ограничивающих площадь боя. На расстоянии менее чем полтора метра с каждой стороны веревок не должно находиться никаких, посторонних предметов. Вербки толщиной в два сантиметра туго натягиваются между четырьмя угловыми столбами: нижняя на высоте шестидесяти сантиметров, средняя на высоте девяноста сантиметров и верхняя на высоте ста двадцати сантиметров от пола. Вербки обертываются полосами белой материи (которая при загрязнении меняется). Посредине каждой стороны ринга веревки соединяются вертикальной перемычкой. В углах ринга все три веревки соединяются брезентовой подушкой (набитой волосом) шириною в тридцать сантиметров и толщиной в пять сантиметров (рис. 119 и 120). Снаружи, у столбов ринга, должны быть установлены плоские ящики размером 40х40 см с канифолью (для натирания подошв) и плевательницы.

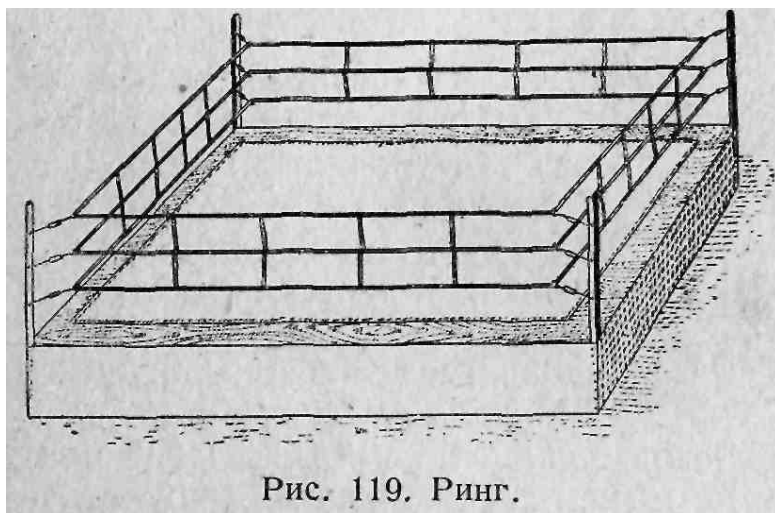


Рис. 119. Ринг.

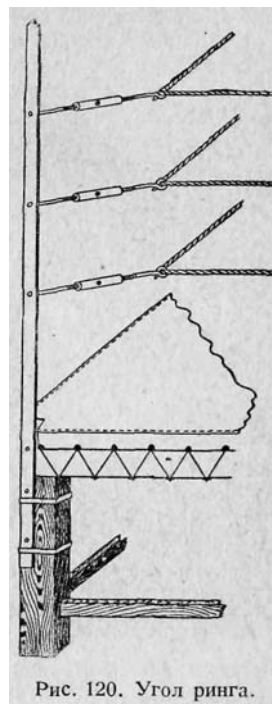


Рис. 120. Угол ринга.

ПОДВЕСНОЙ МЕШОК

Этот снаряд служит боксеру для различных упражнений в ударах: выработки силы отдельных ударов, автоматизации серий ударов и т. д.

Мешок делается из плотной кожи или брезента в форме цилиндра со специальной набивкой из нескольких слоев войлока, волоса и песка, вложенных в мешки разного диаметра, но одинаковой высоты.

Внутренний мешок наполняется речным песком, помещается во второй мешок большего диаметра и обкладывается волосом. Между средним и наружным мешками прокладывается войлок. Эта набивка делает мешок плотным и упругим.

Размер и вес мешков могут быть различными для боксеров лёгких и тяжелых весовых категорий: высота мешка от 80 до 120 см, окружность от 100 до 140 см, вес от 20 до 30 кг.

Мешок подвешивается на веревке, пропущенной через блок, укрепленный на потолке. Посредством подтягивания этой веревки высота мешка от пола может регулироваться в зависимости от роста боксера. Подвешиваться мешок должен на высоте корпуса боксера.

ПНЕВМАТИЧЕСКАЯ ГРУША С ПЛАТФОРМОЙ (рис. 121)

Этот снаряд представляет собою кожаный мяч с резиновой камерой, имеющий форму груши. Подвешивается он узкой частью к горизонтальной платформе на высоте головы.

Платформа, сделанная из толстых досок, неподвижно прикрепляется к стене кронштейнами.

Упражнения заключаются в ударах по груше. Груша — один из любимых снарядов боксеров для упражнений, вырабатывающих точность направления ударов, внимание, автоматичность в ударах и чувство ритма. Удары наносятся в самый центр груши — наиболее широкую ее часть. При этом должна соблюдаться правильность боевых движений.

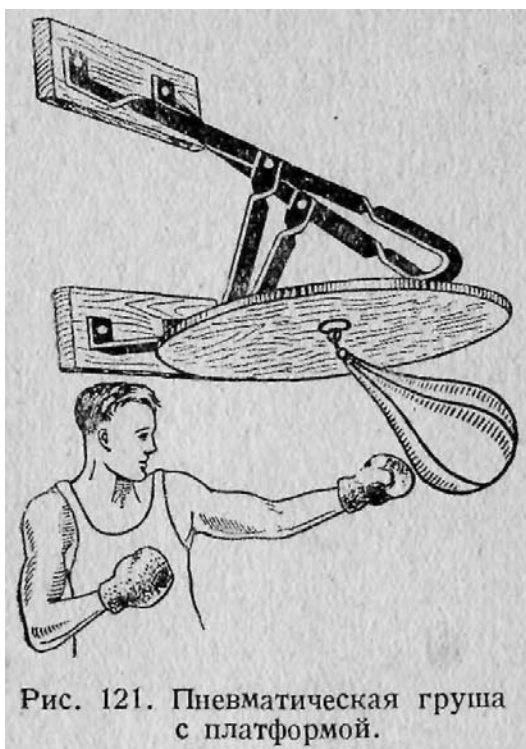


Рис. 121. Пневматическая груша с платформой.

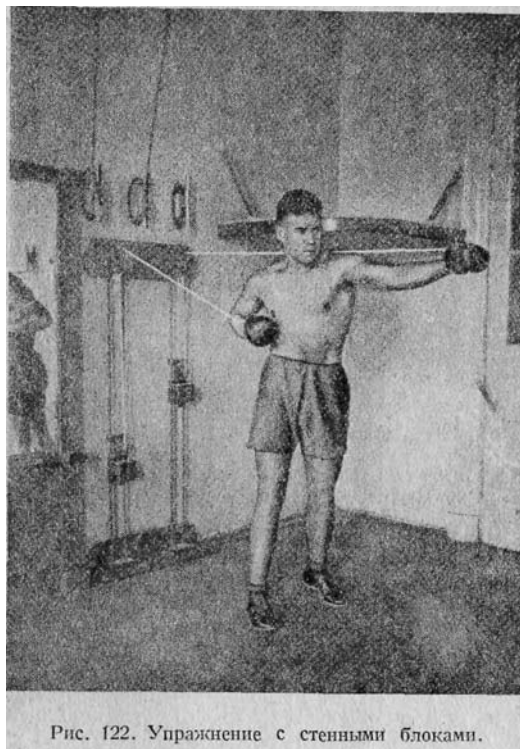


Рис. 122. Упражнение с стенными блоками.

СТЕННЫЕ БЛОКИ

Этот тренировочный аппарат боксера представляет собою подвижной груз, который можно поднимать от пола на веревках, пропущенных через укрепленные на стене блоки. Стенные блоки в тренировке боксера служат (как снаряд отягощения) для укрепления мышц.

Для упражнений с этим снарядом берутся за ручки, прикрепленные к концам веревок, и, обойдя от стены, проделывают различные движения, поднимая груз от пола (рис. 122). На стенных блоках можно проделывать самые разнообразные упражнения различных групп мышц. Специальным упражнением боксеров на этом снаряде является отработка четырех основных ударов (прямой, свинг, апперкот и крюк) в боксе. Упражнения производятся всем телом, в соответствии с механикой этих ударов, укрепляя таким образом мышцы, участвующие в данном ударе.

ПУНКТБОЛ

Пунктбол представляет собою небольшой кожаный мяч, набитый волосом. В мяч вшивается крепкая кожаная петля, за которую мяч подвешивается к потолку (на тонком шнурке) на высоте груди. Этот снаряд служит боксеру в тренировке выработки точности ударов. Раскачиваясь и отлетая к потолку при ударах, пунктбол является довольно трудной мишенью для попадания.

ПЕРЧАТКИ ДЛЯ БОЯ

По правилам бокса перчатки для соревнований должны употребляться определенного веса и покроя.

Перчатки делаются из мягкой кожи (лайки) в форме рукавиц, подбитых конским

волосом или морской травой с внешней стороны ладони для смягчения удара и предохранения кулака от ушибов. С внутренней стороны ладони перчатки стягиваются и завязываются мягкими шнурами.

В любительском боксе перчатки для соревнований приняты весом в восемь унций (228 грамм) для всех весовых категорий (рис. 123). Вес перчатки имеет большое значение в действенности ударов, и чем тяжелее перчатка, тем слабее удар.

В профессиональном боксе перчатки для матчей приняты в 4 унции (114 г) и в 6 унций (171 г).

Такие перчатки имеют очень тонкую набивку и мало смягчают силу удара. В тренировке для большего смягчения ударов применяются перчатки от 10 до 14 унций. Их покрыв сильно отличается от боевых перчаток. В них больше защищено предплечье и тыльная часть ладони (рис. 124).



Рис. 123. Перчатка для боя. Вес 8 унций (228 граммов).



Рис. 124. Перчатка для тренировки.



Рис. 125. Перчатка для упражнений на снарядах.

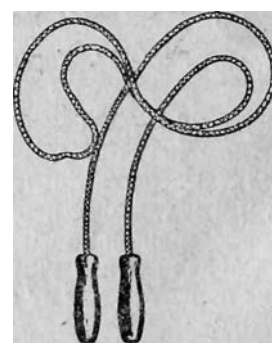


Рис. 126. Скакалка.

ПЕРЧАТКИ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ НА СНАРЯДАХ

Эти перчатки или, вернее, рукавицы делаются из плотной кожи с волосистой или войлочной прокладкой на тыльной стороне ладони. Большой палец рукавицы делается без прокладки.

Шнуровка на этой перчатке заменена для удобства надевания резинкой, затягивающей запястье (рис. 125).

При тренировке в ударах на силу под перчатки могут надеваться бинты.

СКАКАЛКА

Скакалка делается из гибкой хорошо сплетенной веревки толщиной в один сантиметр и длиной около двух метров. Длина веревки определяется ростом боксера. Для того чтобы определить длину скакалки для своего роста, боксер становится обеими ногами на середину веревки и, держа в руках концы, натягивает ее и отмечает место прикрепления ручек к ней на уровне углов тазовой кости. Прыгание через скакалку развивает дыхание, координацию, внимание, легкость и подвижность ног.

МЕДИЦИНБОЛ

Медицинбол представляет собою большой кожаный мяч, набитый волосом. Он служит для перебрасывания с партнером и для самостоятельных упражнений.

С медицинболом могут быть выполняемы самые разнообразные упражнения для укрепления мышц всего тела.

В тренировочном зале необходимо иметь мячи различного объема и веса, в пределах от одного до семи килограммов, чтобы занимающиеся могли пользоваться ими по своим силам

и для упражнений различного характера.

БОЕВОЙ СПИСОК БОКСЕРА

В каждом виде спорта имеется учет достижений спортсмена. В беге и плавании достижения определяются показанным временем в пройденной дистанции, в гирях — количеством поднятого веса и т. д.

В боксе единственной формой учета достижений может быть только список боев боксера с результатами его побед и поражений. Боевой список дает возможность судить о достижениях боксера и характеризует его как бойца.

Матчи боксера оцениваются по результатам, которые заносятся в его список в виде условных сокращенных названий:

1. Нокаут — когда один из противников находится в положении нокаута до счета 10. Победа нокаутом — Н.

Поражение нокаутом — П. н.

2. Остановка боя — когда рефери останавливает бой в виду явного преимущества одного из противников.

Победа остановкой боя — Ост.

Поражение остановкой боя — П. ост.

3. Отказ от продолжения боя — когда в процессе боя один из боксеров признает свою слабость и отказывается от продолжения боя.

Победа отказом — Отк.

Поражение отказом — П. отк.

4. Победа или поражение по очкам — когда установленное время боя истекло полностью и победа присуждается по числу набранных бойцами очков.

Победа по очкам — О

Поражение по очкам — П. о.

5. Дисквалификация — когда один из противников лишается продолжения боя за нарушение его правил.

Победа дисквалификацией — Д.

Поражение дисквалификацией — П. д.

6. Ничья — когда бой по истечении установленного времени не дал перевеса в сторону одного из противников.

Бой без результатов — Б. р.

Форма боевого списка представляет собой специальный бланк, в который вносится по порядку дата и место боя, фамилия и имя противника, результат боя, количество проведенных раундов, занятые на соревнованиях места и полученные звания.

В качестве наглядного примера приводим боевой список лучшего советского боксера Виктора Михайлова.

БОЕВОЙ СПИСОК

Фамилия и имя — Михайлов Виктор
Весовая категория — полутяжелый вес
Республика и город — РСФСР, Москва
Спортивное общество — «Динамо»

№ п/п.	Дата боя	Место боя	Фамилия и имя противника	Результат боя	Коллич. раундов	Звания и занятые места на соревнованиях
1	1927 г. 22 апреля	Москва	Вороницын Иван	о.	3	
2	1927 г. 7 мая	»	Косов Михаил	б. р.	3	
3	1927 г. 8 мая	»	Вейланд Борис	б. р.	3	
4	1927 г. 11 июня	»	Морковка Максим	о.	3	
5	1927 г. 13 июня	»	Вейланд Борис	п. о.	3	
6	1927 г. 10 ноября	»	Вигрезис Якоб	п.	2	
7	1927 г. 12 ноября	»	Бобров Иван	о.	3	
8	1927 г. 26 ноября	Осло	Шарнинг	отк.	1	
9	1927 г. 27 ноября	»	Петерсон	п. о.	3	
10	1928 г. 8 января	Москва	Сергеев Иван	ост.	3	Чемпион Москвы 1928 г. полутяжелого веса
11	1928 г. 30 января	»	Бобров Иван	о.	3	
12	1928 г. 30 января	»	Танкевич	о.	3	
13	1928 г. 18 февраля	Осло	Руиг	п.	1	
14	1928 г. 19 февраля	»	»	отк.	1	
15	1928 г. 27 февраля	Стокгольм	Фактор	отк.	2	
16	1928 г. 18 августа	Москва	Берлунд	п. о.	3	
17	1928 г. 21 августа	»	Мооль	отк.	1	
18	1928 г. 16 ноября	»	Ляхов Сергей	п. н.	2	
19	1928 г. 24 декабря	»	Бобров Иван	отк.	2	
20	1929 г. 14 января	»	Кнооль	п.	2	
21	1929 г. 9 февраля	»	Панкратов Сергей	отк.	1	Чемпион Москвы 1929 г. полутяжелого веса

Продолжение

№ п/п.	Дата боя	Место боя	Фамилия и имя противника	Результат боя	Коллич. раундов	Звания и занятые места на соревнованиях
22	1929 г. 10 февраля	Москва	Федотов Евгений	ост.	1	
23	1929 г. 15 апреля	»	Панкратов Сергей	отк.	1	
24	1929 г. 22 апреля	»	Сиво	ост.	3	
25	1929 г. 13 октября	Гельсинки	Саари	п.	1	
26	1929 г. 14 октября	»	Тайминен	п.	1	
27	1929 г. 15 октября	»	Никола	о.	3	
28	1929 г. 25 октября	Осло	Петерсен	отк.	2	
29	1929 г. 26 октября	»	Ольсен	отк.	2	
30	1929 г. 26 мая	»	Христиансен	о.	3	
31	1929 г. 26 мая	»	Ильсен	отк.	2	
32	1929 г. 28 ноября	Москва	Панкратов Сергей	отк.	1	
33	1929 г. 27 декабря	»	Ядрихинский	п.	1	
34	1930 г. 28 апреля	»	Панкратов Сергей	п.	2	
35	1930 г. 15 декабря	»	Нежат бей	п.	2	
36	1931 г. 5 апреля	»	Вальдстет Артур	отк.	2	
37	1931 г. 10 апреля	»	Соболев Иван	о.	3	
38	1931 г. 13 апреля	»	Ляхов Сергей	о.	3	
39	1931 г. 22 мая	»	Вевель	отк.	2	
40	1931 г. 24 октября	»	Ячменев	отк.	1	
41	1932 г. 22 февраля	»	Соболев Иван	о.	3	Чемпион Москвы 1932 г. полутяжелого веса
42	1932 г. 16 марта	Ростов н/Д	Антонов	отк.	1	Чемпион РСФСР 1932 г. полутяжелого веса
43	1932 г. 18 марта	»	Беляев	отк.	1	
44	1932 г. 25 октября	Москва	Браун Яков	п. о.	3	
45	1933 г. 20 марта	Харьков	Тулинов	о.	3	
46	1933 г. 21 марта	»	Кондрушин	ост.	3	
47	1933 г. 8 мая	Москва	Браун Яков	о.	3	Чемпион Москвы 1933 г. полутяжелого веса
48	1933 г. 16 июня	Минск	Беляев	п.	2	Чемпион СССР 1933 г. полутяжелого веса

49	1933 г. декабрь	Стокгольм	—	отк.	2	
50	1933 г. декабрь	Мальберн	—	отк.	2	
51	1933 г. декабрь	Трондгейм	—	отк.	2	
52	1933 г. декабрь	Осло	—	н.	2	
53	1933 г. декабрь	Оддо	—	н.		
54	1933 г. декабрь	Копенгаген	—	н.		
55	1933 г. декабрь	Кируна	—	отк.		
56	1933 г. декабрь	Мальберн	—	н.		
57	1933 г. декабрь	Алисундра	—	н.		
58	1933 г. декабрь	Гетеборг	—	н.		
59	1934 г. 25 марта	Москва	Королев Николай	ост.	2	
60	1934 г. 19 апреля	Баку	Китасов	отк.	2	
61	1934 г. 27 мая	Москва	Рыкунов Константин	ост.	3	
62	1934 г. 21 июня	»	Смелов	н.	1	Чемпион СССР 1934 г. полутяжелого веса
63	1934 г. 22 июня	»	Рыкунов	ост.	2	
64	1934 г. 23 июня	»	Израэлян Гай	отк.	2	
65	1934 г. 23 июня	»	Ячменев	отк.	1	
66	1934 г. 28 сентября	Осло	Христиансен	о.	3	
67	1934 г. 3 октября	»	Петерсен	о.	3	
68	1934 г. 7 октября	Прага	Нейтен	н.	1	
69	1934 г. 9 октября	Кладно	Петко	н.	1	
70	1934 г. 15 октября	Брно	Хавелка	п. о.	3	
71	1934 г. 9 декабря	Москва	Степанов Виктор	о.	3	
72	1935 г. 4 мая	Ленинград	Рыкунов Константин	ост.	3	
73	1935 г. 15 мая	Москва	Торсен	н.	1	
74	1935 г. 10 марта	»	Израэлян Гай	ост.	3	
75	1935 г. 13 марта	»	Королев Николай	о.	3	
76	1935 г. 21 апреля	»	Королев Николай	о.	3	
77	1935 г. 22 апреля	»	Браун Яков	о.	3	
78	1935 г. 23 апреля	»	Косьяненко	н.	1	
79	1935 г. 21 июня	»	Степанов Виктор	о.	3	
80	1935 г. 10 июля	»	Смелов	отк.	2	Чемпион СССР 1935 г. полутяжелого веса
81	1935 г. 11 июля	»	Люхтонен	н.	1	
82	1935 г. 12 июля	»	Степанов Виктор	о.	3	
83	1935 г. 25 октября	»	Степанов Виктор	о.	4	

Продолжение

п/п	Дата боя	Место боя	Фамилия и имя противника	Результат боя	Колич. раундов	Звания и занятые места на соревнованиях
84	1935 г. 17 ноября	»	Маронен	отк.	2	
85	1935 г. 18 ноября	»	Тайми	н.	1	
86	1935 г. 20 ноября	»	Куландер	н.	1	
87	1935 г. 20 ноября	»	Айхо	н.	1	
88	1935 г. 21 ноября	»	Кусконен	н.	1	
89	1936 г. 26 января	Киев	Рысев	отк.	2	
90	1936 г. 24 февраля	Москва	Бирк Константин	отк.	3	
91	1936 г. 9 апреля	»	Бирк Константин	н.	3	
92	1936 г. 6 мая	»	Бирк Константин	отк.	3	Чемпион СССР 1936 г. полутяжелого веса
93	1936 г. 25 мая	Киев	Карцев Николай	н.	2	
94	1936 г. 23 июля	Москва	Постнов Александр	отк.	4	
95	1936 г. 22 мая	»	Королев Николай	п. о.	6	
96	1936 г. 19 декабря	»	Гудков	отк.	3	
97	1937 г. 12 апреля	»	Степанов Виктор	о.	4	Чемпион Москвы 1937 г. полутяжелого веса
98	1937 г. 12 мая	Ленинград	Гудков	о.	5	Чемпион СССР 1937 г. полутяжелого веса
99	1937 г. 30 мая	Ереван	Израэлян Гай	о.	5	
100	1937 г. 29 июня	Москва	Степанов Виктор	о.	6	
101	1937 г. июль	Антверпен	Матиссен	н.	2	
102	1937 г. 25 октября	Москва	Королев Николай	п. ост.	6	
103	1937 г. 23 декабря	»	Оклер Морис	н.	2	
104	1938 г. 22 февраля	»	Рудометкин	о.	3	
105	1938 г. 6 июня	Ленинград	Степанов Виктор	о.	5	Чемпион СССР 1938 г. полутяжелого веса
106	1938 г. 17 июля	Москва	Израэлян Гай	о.	6	

Всего в своем списке Виктор Михайлов имеет 106 матчей, из них 96 побед: 29 нокаутом, 30 отказом противника, 9 остановкой боя, 28 по очкам; 2 ничью, 8 поражений: 1 нокаутом, 1 остановкой боя, 6 по очкам. Результаты боев Михайлова характеризуют его как боксера высокого мастерства с тактикой решительной победы.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Утверждены
Всесоюзным комитетом по делам
физической культуры и спорта
при СНК СССР

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Бокс, как ни один из других видов спорта, требует от соревнующихся участников умения владеть собой, рассчитывать свои силы, молниеносно принимать и выполнять принимаемые решения; бокс прекрасно развивает и воспитывает смелость, решительность и волю к победе.

Соревнования по боксу — это бой, ограниченный правилами, приучающий боксеров к дисциплине и организованности в боевой обстановке. Элементы борьбы в боксе выражены наиболее ярко и более непосредственна чем в других видах спорта. Боксер, ведущий бой, мобилизуя для достижения победы все свои психофизические данные (в пределах правил), воспитывает в себе ценные в военно-прикладном отношении качества бойца.

Требования физической подготовленности, предъявляемые к участникам соревнований по боксу, весьма высоки.

Выступающий на ринге боксер помимо специальных технических и тактических навыков должен воспитать в себе также быстроту, ловкость, выносливость и физическую силу. Все это дает боксеру его исключительно многообразная и разносторонняя тренировка.

Бокс включен в число норм на значок ГТО II ступени — этим определен его роль в системе физического воспитания трудящихся.

Приводимые ниже правила регламентируют порядок организации соревнований и судейства по этому виду спорта.

I. ПОРЯДОК РОЗЫГРЫША СОРЕВНОВАНИЙ

§ 1

К соревнованию допускаются мужчины с 17 лет, прошедшие медосмотр. Заявка должна иметь визу врача, датированную сроком не ранее 3 дней до соревнования.

Примечание. При соревнованиях, связанных с приездом участников из других городов, виза врача может быть датирована сроком не ранее 5 дней до соревнований.

§ 2

Соревнование по боксу проводится по весовым категориям. Все участники соревнования, оформленные согласно общим правилам Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта при СНК СССР и положению о данном соревновании, распределяются по разрядам и весовым категориям.

§ 3

Классификация боксеров. Устанавливается следующая классификация физкультурников-боксеров в СССР: мастер спорта, боксер I, II и III разрядов.

Мастер спорта по боксу. 1. Звание мастера спорта по боксу присваивается физкультурнику-боксеру, занявшему не ниже второго места на личных первенствах СССР по боксу.

2. Боксер I разряда, выигравший в течение одного года на соревнованиях не ниже городского масштаба не менее 6 встреч в своем разряде у разных противников или не менее 4 встреч у разных мастеров бокса, представляется к званию мастера.

3. Для получения звания мастера бокса физкультурник должен кроме того отвечать также и общим для каждого мастера спорта требованиям, т. е.:

- а) иметь значок ГТО I ступени;

б) иметь конкретные показатели передачи своего опыта другим (преподавательская, судейская, тренерская работа, печатные труды и т. п.);

в) принимать активное участие в общественной физкультурной работе.

4. Звание мастера спорта присваивается Всесоюзным комитетом по делам физкультуры и спорта при СНК СССР.

5. Физкультурник может быть лишен звания мастера спорта за проступки, порочащие звание советского физкультурника.

I разряд. 6. Звание боксера I разряда присваивается физкультурнику, занявшему не ниже 7-го места на личных первенствах СССР или 1-го места на всесоюзных, ведомственных первенствах по боксу (РККА, ВЦСПС, «Спартак», «Динамо»).

7. Боксер II разряда, выигравший в течение одного года на соревнованиях не ниже городского масштаба не менее 5 встреч у разных противников в своем разряде или не менее 3 встреч у разных боксеров I разряда, переводится в I разряд.

8. I разряд СССР утверждается Главной инспекцией спорта Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта при СНК СССР.

II разряд. 9. Звание боксера II разряда присваивается физкультурнику, занявшему не ниже 5-го места на всесоюзных первенствах по боксу (РККА, ВЦСПС, «Спартак» и «Динамо»).

10. Боксер III разряда, выигравший в течение одного года на соревнованиях не ниже городского масштаба не менее 5 встреч у разных противников в своем разряде или не менее 3 встреч у разных боксеров II разряда, переводится во II разряд.

11. II разряд СССР утверждается комитетами по делам физкультуры и спорта при СНК союзных республик, краевых и областных исполнительных комитетах (для Москвы и Ленинграда — городскими комитетами).

III разряд. 12. Звание боксера III разряда присваивается физкультурнику, принимавшему участие в календарных соревнованиях выше кружкового масштаба, выигравшему в течение года не менее трех боев и показавшему себя технически грамотным, хорошо подготовленным боксером.

13. III разряд утверждается комитетами по делам физкультуры и спорта при городских и районных исполнительных комитетах.

14. Классификация производится только на основании официальных данных (протоколов, заверенных соответствующими комитетами по делам физкультуры и спорта).

15. Звание боксера I, II и III разрядов может быть присвоено только физкультурнику, имеющему значок ГТО I степени.

16. Приведенные выше указания (пункты 6 и 8) относятся к соревнованиям с числом участников в данной весовой категории не менее 9; при наличии меньшего числа участников вопрос о классификации решается отдельно, применительно к каждому случаю.

17. Физкультурник, показавший особые успехи, но не попадающий непосредственно под действие пунктов 2, 6, 7, 8, 9 и 10, по ходатайству своей организации может быть допущен к соревнованиям по старшему разряду с последующим утверждением его при очередной классификации в случае удачного выступления.

18. Боксер, не подтвердивший в течение двух лет своего разряда, переводится на один разряд ниже.

19. Комитетам по делам физкультуры и спорта союзных республик, краевым, областным, городским и районным комитетам по делам физкультуры и спорта разрешается организация периодических классификационных соревнований.

20. Классификационные списки боксеров по разрядам официально публикуются на 1 января каждого года.

§4

Весовые категории боксеров. Участники соревнований делятся на 8 весовых категорий:

1. Вес наилегчайший («мухи») — от 48 до 51 кг включительно.
2. Вес легчайший («петуха») — до 54 кг

3. Вес полупулегкий («пера») — до 58кг
4. Вес легкий — 62 кг
5. Вес полусредний — 67 кг
6. Вес средний — 73 кг
7. Вес полутяжелый — 80 кг
8. Вес тяжелый — более 80 кг

Примечание. Боксер, весящий менее 48 кг, но достигший 20 лет, к соревнованиям допускается.

§ 5

Продолжительность боя. Продолжительность боя устанавливается:

1. Для новичков — 2 раунда по 2 мин.
2. Для III разряда — 3 раунда по 2 мин.
3. Для II разряда — 3 раунда по 3 мин.
или — 5 раундов по 2 мин.
4. Для I разряда — 3—4 раунда по 3 мин.
или — 6 раундов по 2 мин.
5. Матчевые встречи для мастеров и I разряда — до 6 раундов по 3 мин. Между раундами дается перерыв продолжительностью в 1 мин.

§ 6

На соревнованиях по боксу участники имеют не более одного боя в течение дня.

§ 7

Матчевые встречи. Матчевая встреча—соревнование персонально выделенных боксеров-мастеров или I разряда с заранее обусловленной продолжительностью—до 6 раундов по 3 мин.

Допускаются матчевые встречи боксеров соседних весовых категорий.

II. ПЕРВЕНСТВА

§ 8

Каждый участник боксирует с участниками только своего разряда и своей весовой категории и выбывает из соревнования после второго поражения. Если в каком-нибудь весе имеется лишь один участник, то он получает первое место (условно), не имея противников.

§ 9

Взвешивание. Для взвешивания участников создается комиссия из 3—4 человек: 1—2 от судейской коллегии, секретарь соревнования и врач. Взвешивание производится в день соревнования, не ранее чем за 4 часа до начала его.

Участник проходит взвешивание обнаженным, и вес каждого участника фиксируется в протоколе соревнования. Разрешается прикидка веса.

Участник, вес которого зафиксирован комиссией по взвешиванию, вторично (в тот же день) ни в коем случае к взвешиванию не допускается.

Примечания: 1. При повторном взвешивании (в случае, если соревнования проводятся несколько дней) не допускается превышение предела своей весовой категории. Участник, превысивший при повторном взвешивании свою весовую категорию, из соревнований выбывает.

2. Участники категории «тяжелого» веса повторных (контрольных) взвешиваний могут не проходить.

§10

Пары составляются посредством жеребьевки, которая должна быть закончена не позже чем за 15 мин. до начала соревнования.

В отдельных случаях судейской коллегии предоставляется право применять принцип «рассеивания» сильнейших участников, представителей одной организации и т. п.

§ 11

Порядок составления пар. Порядок составления пар следующий: все участники, оказавшиеся после взвешивания в данной весовой категории, разбиваются путем жребия по номерам, после чего составляется первый круг соревнования по следующему принципу: в первом круге встречаются 1—2, 3—4, 5—6 и т. д.

При нечетном количестве участников в данной весовой категории последний остается свободным и переходит во второй круг.

Начиная со второго круга, соревнование проводится по двум группам: группе победителей и группе побежденных. Все, получившие одно поражение, переходят в группу побежденных. Получившие два поражения из соревнования выбывают.

Пары всегда составляются от меньшего номера к ближайшему (с которыми еще не встречался) большему, т. е. сверху вниз. Не следует допускать, чтобы кто-либо из участников оставался свободным вторично. При нечетном числе боксеров в группе свободным должен оставаться участник с большим номером. Если он уже был свободным (хотя бы один раз), то свободным должен быть ближайший к нему участник с большим номером и т. д.

Повторные встречи и встречи боксеров, имеющих одно поражение (группа побежденных), с участниками группы победителей не допускаются.

Если в бою один из боксеров выбывает в виду повреждения в 1-м раунде, то его противник, если ему не присуждена победа, при наличии свободного (при нечетном количестве участников) боксера может быть назначен для боя в этом же круге.

Если при нечетном числе участников в данном круге кто-либо не является на соревнование или же снимается по какой-либо причине, то свободный участник назначается на встречу в данном круге со вторым освободившимся участником (если они не встречались).

Для ясности даем порядок розыгрыша соревнования при 9 участниках.

Места распределяются следующим образом:

I место—№ 7, II место—№ 3, III место—№ 2; дальнейшие места определяются по числу побед согласно § 12, по графику встреч, данному в протоколе весовой категории (см. приложение 2).

Примечание. Разрешается проведение соревнований по круговой системе, по олимпийской (с выбыванием после 1-го поражения).

I круг (предварит.)	II круг (победителей)	III круг (победителей)	IV круг (победителей)
1) } 2	2) } 3	3) } 7	6) } 7
2) }	3) }	7) }	7) }
3) } 3	6) } 6	6) свободен	
4) }	9) }		
5) } 6	7) свободен		
6) }			
I круг (предварит.)			
7) } 7			
8) }			
9) свободен			

II круг (побежденн.)	III круг (побежденн.)	IV круг (побежденн.)	V круг (побежденн.)
1) } 1	1) } 8	2) } 2	3) } 3
4) }	8) }	8) }	6) }
5) } 8	2) } 2	3) свободен	2) свободен
8) }	9) }		

Примечание. В IV круге побежденных встречаются 2-й с 8-м. так как 2-й с 3-м уже встречались. В V круге пара составлена таким образом: 2-й с 3-м уже бился, должны были бы встретиться 2-й и 6-й, но 3-й уже был свободен, так что на этот раз свободным должен быть 2-й. VI круг не составляется, так как 2-й с 3-м уже встречались во II круге победителей.

§ 12

Распределение занятых мест. 1. Первое место занимает боксер, полностью закончивший соревнование без поражений.

2. Второе и третье места определяются встречей проигравшего в финальной паре (последняя пара в группе победителей) с победителем по группе побежденных.

3. Все остальные места распределяются между участниками по числу фактических побед.

4. Если один участник при равном количестве побед и поражений является победителем другого в бою между ними, то на лучшее место выходит победитель.

5. Если несколько участников имеют одинаковое количество побед или поражений, то порядок мест определяется между ними наименьшей суммой времени, затраченной на победы, или наибольшей суммой времени—на поражения.

6. При всех вышеуказанных равных условиях места делятся между участниками (например, «поделили 5—6-е место»).

Примечание. Участникам, выбывшим из соревнований по болезни и не имевшим до этого двух поражений, места определяются так же, как и выбывшим после двух поражений (по числу побед, полученных до выбывания).

III. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ, ПОМЕЩЕНИЕ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

§ 13

1. Помещение, в котором проводятся соревнования, должно отвечать требованиям правильной установки ринга и удобного размещения участников, судей и врачебно-контрольной комиссии, а также всем остальным требованиям, предъявляемым настоящими правилами, хорошо вентилироваться и иметь температуру воздуха не менее +12°C и не более +20°C.

Примечание. На открытом воздухе соревнования могут проводиться при температуре не более +25°C.

2. Местный комитет по делам физкультуры и спорта или другая проводящая соревнования организация выделяет ответственного за все организационные вопросы представителя.

3. В обязанности ответственного за организацию входит обеспечение всех условий, необходимых для нормального проведения соревнований: удобного места для ринга установленных размеров, достаточного числа мест для зрителей, снабжения участников всем необходимым (раздевальни, душ или умывальники, комната для ожидания и т. п.).

4. При проведении соревнований на театральной сцене на нее могут допускаться исключительно участники, судьи, врач и лица, непосредственно участвующие в проведении соревнований (секунданты и судейский аппарат).

Не допускается размещение зрителей в непосредственной близости к рингу.

5. Соревнования по боксу должны заканчиваться, не позже 23.30 часов.

§ 14

Ринг—место боя. Все соревнования должны проводиться на ринге строго квадратной формы, размер каждой стороны которого от 5 до 6 м.

Ринг образуется 3 канатами, туго натянутыми между 4 угловыми столбами и соединенными 2 перемычками из плотного брезента шириной 3—4 см с каждой стороны ринга.

Расстояние между угловыми столбами и канатами ринга должно быть не меньше 50 см.

Все металлические растяжки и т. п. должны быть прикрыты обивкой. Канаты (2,5 см в диаметре) натягиваются: первый—на высоте 60 см, второй—90 см и третий—120 см от пола.

Канаты обертываются белой материей и в каждом углу ринга соединяются подушками шириной 20 см и толщиной 5—7 см.

Пол ринга должен быть ровный, хорошо укрепленный, без излишней упругости и с каждой стороны должен выходить за канаты не менее чем на 1 м. По всему полу ринга укрепляется войлок не тоньше 1,5 см и не толще 2 см.

Войлок покрывается крепким, хорошо натянутым брезентом. Войлок и брезент должны выходить за, канаты, ограничивающие ринг, не менее чем на 50 см.

На расстоянии менее чем 1,5 м с каждой стороны канатов не должно находиться каких-либо посторонних предметов.

В углах ринга, занимаемых боксерами до боя и в перерывах между раундами, ставится по одной круглой табуретке, а снаружи у столбов—бачки с водой, кружки, плевательницы и плоские ящики размером 40х40 см с канифолью (для натирания подошв).

Запрещается посыпать брезент канифолью.

§ 15

Перчатки для боя. Перчатки должны быть утвержденного образца, в хорошем состоянии. Вес перчатки для боксеров всех категорий—8 унций (228 г) каждая.

§ 16

На соревнованиях должны быть весы (вполне исправные и проверенные), из расчета одни весы на 50 участников.

IV. ПРАВИЛА БОЯ

§ 17

1. Перед боем противники занимают противоположные по диагонали углы ринга.
2. По команде «секунданты, за ринг!» последние немедленно покидают ринг, забрав с собою все подсобные принадлежности, и на ринге остаются лишь противники и рефери.
3. Каждый раунд начинается и заканчивается по сигналу ударом в гонг или командой секундометриста «время».
4. Перед началом первого раунда и по окончании боя, после объявления результата противники подают друг другу руки в знак приветствия.
5. Во время боя противники соблюдают молчание.

§ 18

Правильные удары. Удар считается правильным (соответствующим правилам), если он нанесен сжатым кулаком и при этом той частью перчатки, которая соответствует первым суставам четырех пальцев кисти, в переднюю или боковые части головы и корпуса выше пояса. «Свинги» считаются правильными, если они наносятся защищенной частью перчатки сжатым кулаком.

§ 19

Захваты и клинч. Если боксер удерживается другим, он может наносить удары; тот же, который держит, не имеет права бить. За удары с захватом виновному делается предупреждение.

Взаимный захват «клинч» разнимается по команде рефери «брек» (разойдись), после которой оба противника обязаны сейчас же отойти на один шаг назад без ударов, а затем без особой команды возобновить бой.

§ 20

Нокдаун. В положении «нокдаун» считается боксер:

- а) касающийся пола какой-нибудь частью тела, кроме ступней;

б) беспомощно висящий на канатах ринга;

в) выбитый за канаты ринга.

Если боксер получил сильный удар, находится в состоянии «гrogги» или может, по мнению рефери, продолжать бой, то он считается в положении «нокдаун» (независимо от того, упал он или нет) и рефери должен начинать счет.

При нокдауне одного из боксеров его противник должен немедленно отойти в самый дальний нейтральный угол ринга. Если боксер не делает это сразу, рефери прерывает счет до выполнения правила. Если же боксер не подчиняется этому требованию, он получает предупреждение либо дисквалифицируется.

Бой возобновляется после нокдауна только по команде рефери «продолжайте».

§ 21

Нокаут. При нокдауне рефери немедленно начинает громко считать до 9 (секунд). Если боксер не в состоянии продолжать бой, то после «9» рефери объявляет «аут», и, бой считается законченным путем нокаута.

Боксеру, вставшему до конца счета и сейчас же упавшему, не получив удара, рефери продолжает счет с того момента, когда он был прерван. Конец раунда во всех случаях прекращает счет.

Примечание. При глубоком нокдауне рефери -должен немедленно прекратить счет и, вызвав врача для оказания помощи потерпевшему, объявить победу нокаутом.

§ 22

Двойной нокаут. Если оба противника находятся в положении «нокдаун», рефери начинает счет, как обычно. Если в течение 10 сек. ни один из боксеров, не в состоянии продолжать соревнование, бой прекращается, и решающим является набранное до нокаута количество очков (оценка производится по правилам § 44).

§ 23

Нарушение правил и взыскания. Боксер, не исполняющий приказаний рефери, нарушающий правила боя, боксирующий неправильно или прибегающий к запрещенным действиям, должен быть предупрежден или дисквалифицирован в зависимости от проступка.

Запрещаются:

1. Всякие удары, захваты и уходы (нырок) ниже пояса противника.
2. Толчки или удары головой, плечом, предплечьем, локтем, нажимание рукой в лицо или отгибание головы противника через канаты.
3. Всякие удары открытой рукой, ладонью, ребром руки, лучезапястным суставом или наотмашь.
4. Удары в спину противника, в затылок и в область почек.
5. Наступания на ноги, толчки ногой или коленом, высокое поднимание колена.
6. Свинги с полным поворотом корпуса.
7. Держание за канаты во время нападения или для защиты.
8. Борьба и толчки в клинче.
9. Захваты рук или головы, душение противника.
10. Всякие нападения на упавшего противника.
11. Захваты перчаток противника, держание и одновременное нанесение ударов.
12. Просовывание своей руки под руку противника за боковую линию корпуса.
13. Совершенно пассивное поведение и неиспользование возможностей нападения.
14. При случайном падении без удара противника запрещается выжидать счет рефери. Упавший обязан немедленно встать и продолжать бой.
15. Разговоры во время боя.

Примечание. Исключение составляют заявления боксера об отказе от боя, о полученном неправильном ударе, о не порядке костюма или перчаток.

Если боксер получил запрещенный удар, рефери имеет право тотчас же прервать бой,

если он сам видел запрещенное действие или если оно подтверждается одним из боковых судей. Боксер, нанесший запрещенный удар намеренно или по грубой небрежности, должен быть немедленно дисквалифицирован. При других обстоятельствах, если потерпевший продолжает бой, провинившийся боксер получает предупреждение; третье предупреждение одновременно влечет за собой дисквалификацию.

Срок дисквалификации определяется судейской коллегией соревнования. В особо серьезных случаях вопрос может быть передан на рассмотрение в соответствующий комитет по делам физкультуры и спорта.

Если боксер отказывается от боя и заявляет жалобу на получение запрещенного удара, не замеченного никем из судей, он подвергается врачебному обследованию, причем, если последнее не подтвердило его жалобы, боксер дисквалифицируется и кроме того подлежит дисциплинарному взысканию.

При заявлении о неправильном ударе, не замеченном рефери, но приведшем получившего его боксера в положение «нокдаун», рефери не прерывает счет, но вместо «аут» говорит «десять».

Вслед за тем он опрашивает боковых судей, и если они подтверждают нарушение правил, то нанесший неправильный удар дисквалифицируется. Если судьи запрещенного удара не видели, то боксер, бывший в нокдауне, объявляется нокаутированным.

Если запрещенный удар вызван намеренно или налицо грубая небрежность потерпевшего, то при падении или остановке боя он считается, как обычно, в положении «нокдаун».

Если удар, подавший повод к жалобе одного из боксеров, не рассматривается боковыми судьями как запрещенный, мнение врача не влияет на решение о присуждении победы.

§ 24

Секунданты. 1. Каждый боксер до боя, за время перерывов между раундами и после боя имеет право на помощь двух секундантов (из которых один является старшим), прошедших специальную подготовку и допущенных судейской коллегией.

2. Секундант, одетый в спортивный костюм (брюки, майка или свитер), имеет право находиться на ринге до боя, после него и в промежутках между раундами до команды «секунданты, за ринг!».

3. Секундантам категорически воспрещается во время боя каким бы то ни было способом оказывать помощь или давать советы своему боксеру.

4. При допущенной и не замеченной рефери и судьями неправильности старший секундант имеет право обратиться к главному судье.

5. Секунданты не имеют права вступать в пререкания с судьями.

6. Секундант не имеет права прекращать бой от имени своего боксера.

7. Несоблюдение настоящих правил влечет не только дисквалификацию секунданта, но и предупреждение и даже дисквалификацию боксера, которому он помогает.

§ 25

Костюм и снаряжение боксера. Участник соревнования должен быть одет в чистый и целый, спортивный костюм и обувь установленного образца.

1. Трусики не должны быть выше пояса и ниже половины бедер. Пояс не должен иметь металлических частей. Майки допустимы.

2. Защитная раковина или бандаж обязательны.

3. Ботинки или туфли обязательны: они должны быть без каблуков и без каких-либо металлических частей.

4. Длина бинтов для каждой руки должна быть не больше 2 м 50 см и ширина не больше 4 см. Бинты должны быть из бумажной или шерстяной материи.

5. Иметь под перчатками что-либо кроме бинтов не разрешается.

6. Употребление вазелина, масла или каких-либо иных жировых веществ для смазывания лица или тела перед боем не допускается.

7. Разрешается применение резинового протектора (предохранителя)

для зубов.

8. Костюмы бойцов, встречающихся друг с другом, должны легко различаться. При встрече боксеров одной организации один из них одевает цветной пояс или майку другого цвета.

§ 26

Обязанности участника. 1. Участник соревнования обязан знать и соблюдать настоящие правила и не может отговариваться незнанием их.

2. Участник во время соревнования не имеет права покидать место соревнования без разрешения судьи при участниках или главного судьи.

3. Участник, не вышедший при вызове в течение 3 мин. на ринг или отказавшийся от боя перед его началом, выбывает из дальнейшего соревнования; его противник за это победы не получает, а остается свободным или же назначается на встречу с другим участником (см. § 11).

4. Всякие обращения участника к судьям при всех обстоятельствах, за исключением несчастного случая на ринге или отказа от продолжения боя, когда участник непосредственно обращается к рефери, производятся через своего представителя или судью при участниках.

§ 27

Капитан команды. На командных соревнованиях (при наличии не менее 5 человек в команде) команда выбирает капитана, который в случае отсутствия представителя при команде заменяет его.

Капитан отвечает за поведение команды и явку участников на соревнования.

V. СУДЕЙСТВО

§28

Судейская коллегия. Соревнованиями руководит судейская коллегия, состав которой назначается организацией, проводящей соревнования.

Примечание. На соревнованиях союзно-республиканского масштаба, всесоюзного и международного масштаба судейская коллегия назначается Всесоюзным комитетом по делам физкультуры и спорта при СНК СССР.

В состав коллегии входят:

- 1) главный судья (на больших соревнованиях—и зам. главного судьи);
- 2) рефери;
- 3) судьи.

Все вышеперечисленные члены судейской коллегии имеют право решающего голоса. Без права решающего голоса в судейскую коллегия входят: глашатай, два секундометриста, секретарь, судья при участниках и врачи.

Оценка каждого боя производится тремя боковыми судьями.

Состав судейской тройки и рефери для каждого боя назначаются главным судьей.

Примечание. Допускается судейство и при двух боковых судьях с привлечением рефери в качестве третьего судьи, дающего заключение по исходу боя, с освобождением его от обязанности давать оценку в очках. В таких случаях двое боковых судей дают оценку по очкам согласно § 38—39; рефери же пишет записку, указывая только победителя.

До начала соревнования судейская коллегия организует совещание, которое решает все вопросы, касающиеся данного соревнования (взвешивание участников, составление пар и пр.).

Судейская коллегия не допускает к соревнованиям боксеров, не отвечающих требованиям настоящих правил.

§ 29

Главный судья.

1. Главным судьей может быть назначен только хорошо компетентный в вопросах бокса специалист; он отвечает за правильность и порядок проведения соревнования в строгом соответствии с настоящими правилами.

2. Принимает заявления, подлежащие разрешению судейской коллегии; распоряжения его, относящиеся к соревнованию, обязательны для всех участников такового.

3. Проверяет правильность оборудования ринга, наличие и состояние всего инвентаря, следит за надлежащим санитарно-гигиеническим состоянием места соревнований.

4. Всемерно содействует врачебно-контрольной комиссии в осуществлении поставленных перед ней заданий, согласуя с ней время проведения различных осмотров, испытаний и исследований.

5. Снимает участников, получивших ранение или повреждение, при наличии которого продолжение боя, по заключению врача, недопустимо.

6. Может исключить из соревнований участника за недостойное поведение.

7. В случае нарушения правил одним из боксеров или секундантов предлагает рефери остановить бой для опроса судей и при подтверждении судьями факта нарушения делает предупреждение или дисквалифицирует виновных.

8. Имеет право снять судью за нарушение правил или антиобщественное поведение.

9. При несогласии с решением судейской тройки, при условии разногласия в ней, главный судья имеет право задержать объявление результата до решения судейской коллегии.

Если же главный судья не согласен с решением судейской коллегии, он имеет право перенести вопрос для окончательного решения в комитет по делам физкультуры и спорта, утверждавший состав судейской коллегии.

10. При окончании соревнований утверждает сводку результатов соревнований.

§ 30

Рефери.

1. Является распорядителем боя и следит за правильным его ходом, находясь на ринге внутри канатов.

2. Дает указания боксерам при незначительном нарушении правил, останавливая или не останавливая бой в зависимости от характера последнего.

Останавливает бой командой «стоп» и дает предупреждение или дисквалифицирует с утверждения главного судьи того или иного боксера или обоих вместе за грубое нарушение правил, техническую неподготовленность или неведение боя.

3. В случае явного превосходства одного из боксеров останавливает бой и дает победу лучшему.

4. Распоряжения рефери исполняются беспрекословно, в противном случае участники дисквалифицируются.

5. В случае повреждения или ранения одного из боксеров останавливает бой для врачебного освидетельствования.

6. При наличии двух боковых судей рефери по окончании боя пишет записку, указывая победителя.

§ 31

Боковые судьи.

1. Должны быть изолированы от публики и помещаться на противоположных сторонах ринга.

2. Оценивают результат раундов по пунктам (оценка каждого раунда производится по установленной форме, см. § 38—40).

3. Имеют право в случае замеченного нарушения правил одним из боксеров просить рефери остановить бой для опроса другого судьи и дачи предупреждения или дисквалификации.

§ 32

Судья при участниках.

1. Перед началом соревнования проверяет наличие всех участников данного дня соревнования.
2. Заранее предупреждает боксеров о времени выхода на ринг (руководствуясь списком пар, составленным секретарем).
3. Перед боем выдает участникам перчатки, следит за правильностью бинтования рук и шнуровки перчаток.

§ 33

Секретарь соревнования.

1. Проверяет правильность заявок (имеются ли визы врачей и т. п.).
2. Составляет список пар и после утверждения его главным судьей заранее вывешивает его для сведения участников.
3. Ведет протоколы взвешивания и боев.
4. Составляет окончательный график побед и поражений и передает его на утверждение судейской коллегии.
5. Собирает и хранит судейский материал.
6. Составляет протокол соревнования (см. приложение 4).

§ 34

Секундометристы.

1. Определяют начало и конец раунда. За 10 сек. до начала раунда дают сигнал об удалении секундантов возгласом «секунданты за ринг» и затем объявляют начало и конец раунда ударом в гонг. Перед ударом в гонг объявляют, какой по счету начинается раунд.
2. В случае остановки боя по каким-либо причинам в течение раунда старший секундометрист не засчитывает время остановки в счет раунда.

§ 35

Врачи.

1. Для врачебного и санитарно-гигиенического обслуживания соревнования при судейской коллегии должно быть два врача, один из которых является старшим.
2. На взвешивании врачи обязаны проверить врачебные карточки участников; при наличии каких-либо явлений, свидетельствующих о болезненном состоянии участника на взвешивании, врачи обязаны проверить состояние его здоровья, не допуская заболевшего к соревнованиям.
3. Врачи следят:
 - а) за выполнением санитарно-гигиенических требований для соревнований;
 - б) за ходом соревнований и в случае получения участниками ранения или повреждения оказывают необходимую помощь.

§ 36

Глашатай. Объявляет зрителям громко фамилии и организации участников перед боем. После боя собирает у судейской тройки записки и передает их главному судье. По указанию последнего объявляет победителя.

Примечание. Обязанности глашатая может выполнять и рефери.

VI. ОЦЕНКА СОРЕВНОВАНИЯ

§ 37

Результатом соревнований может быть:

1. Объявление одного из боксеров вне боя—«нокаут», когда один из противников находится в положении «нокдаун» до счета 10—поражение «нокаутом» (П. Н.).
2. Выигрыш «нокаутом» (В. Н.).

3. Поражение «по очкам» (П. О.).
4. Выигрыш «по очкам» (В. О.).
5. Поражение в виду отказа (П. От.).
6. Выигрыш в виду отказа противника (В. От.).
7. Поражение в виду остановки боя (П. Ост.).
8. Выигрыш в виду остановки боя (В. Ост.).
9. Поражение из-за дисквалификации (П. Д.).
10. Выигрыш из-за дисквалификации противника (В. Д.).
11. Матч окончен без результата (например при повреждении обоих «противников в первом раунде и т. п.) (Б. Р.).

Примечание. Сокращенные обозначения (буквы в скобках) указаны для единой формы записи результатов соревнований в протоколе.

§ 38

Результат боя решается большинством судейской тройки. Судьи по окончании боя передают главному судье записки за своей подписью с указанием исхода боя.

Утвержденный главным судьей результат боя оглашается глашатаем, а записки поступают на хранение к секретарю.

Утвержденное главным судьей и объявленное решение судей по ходу боя окончательно и может быть изменено только Всесоюзным комитетом по делам физкультуры и спорта при СНК СССР.

Победа по очкам присуждается тому из противников, который имеет к концу боя большее число очков.

При оценке принимаются во внимание:

- а) число действительных ударов (соответствующих § 18);
- б) сила ударов, их точность и резкость, а также их эффективность или воздействие на противника;
- в) ближний бой (оценивается по окончании его соответственно общему впечатлению, без учета отдельных действительных ударов);
- г) стиль, нападение и защита (оцениваются соответственно общему впечатлению по окончании раунда);
- д) запрещенные действия (зачитываются в пользу противника, если рефери делает боксеру предупреждение).

§ 39

(В 1938 г. предполагается пересмотр этого параграфа.)

Оценка боя производится по следующей системе:

- 1) за каждый правильный действительный удар, дошедший до цели,— 1 очко;
- 2) за сильный удар, сопровождаемый падением противника на пол или видимым его потрясением, кроме 1 очка за самый удар, дается еще 1 очко за эффективность удара, всего, следовательно, 2 очка;
- 3) за превосходство в ближнем бою в зависимости от степени преимущества в каждой схватке ближнего, боя —1—2 очка;
- 4) за стиль, нападение и защиту, соответственно общему впечатлению по окончании раунда,— 1—3 очка;
- 5) противнику боксера, получившего от рефери предупреждение, засчитывается 3 очка.

Оценка осуществляется в следующей форме: соответственно пунктам 1, 2 и 3 § 39 в течение раунда судья ведет счет только разнице числа очков выигрывающего и проигрывающего боксеров.

Подсчет очков во время боя производится для ведущего (выигрывающего) боксера, соответственно отнимая или сокращая очки, проигранные им (или выигранные его противником). Одновременный взаимный обмен равноценными ударами таким образом не подсчитывается.

Результат подсчета разницы очков за действительные удары (по пунктам 1-3 § 39)

заносятся по окончании раунда в судейскую записку (см. приложение). У противника соответствующая графа прочеркивается.

В перерыве между раундами проставляется оценка по пункту 4 § 39 (за стиль, нападение и т. п.), причем оценка по этой графе может даваться как одному, так и обоим противникам.

Третья графа судейской записки «предупреждения» заполняется только у противника боксера, получившего предупреждение рефери.

§ 40

(В 1938 г. предполагается пересмотр этого параграфа.)

Полученная по окончании боя большая сумма очков определяет победителя.

При равном числе очков победа присуждается по окончании боя тому, кто больше нападал, показал лучший стиль и более чистое ведение боя. Это должно быть указано в судейской записке с соответствующей мотивировкой.

§ 41

Остановка боя имеет место при явном преимуществе одного из противников и влечет присуждение победы последнему.

§ 42

Дисквалификация одного из боксеров влечет присуждение победы его противнику.

§ 43

При дисквалификации обоих бойцов оба получают по поражению.

§ 44

В случае снятия одного или обоих противников в виду повреждения, происшедшего не по его (их) вине, бой считается неразрешенным, если он был прерван до окончания двух раундов при 3-раундовом бое, трех раундов при 4- и 5-раундовом бое и четырех раундов при 6-раундовых встречах. В случаях, когда бой был прерван позднее указанного времени, оценка производится по числу полностью проведенных раундов.

§ 45

Командные соревнования.

1. При командных соревнованиях каждая сторона выставляет не более одного участника в каждой весовой категории, т. е. по 8 человек в каждой команде.

Примечание. По соглашению может участвовать и неполная команда, но в составе не менее 5 человек (по разным весовым категориям).

2. В командных матчевых соревнованиях зачет производится по числу побед и поражений. Каждая победа дает команде 1 очко, проигрыш или неявка—0 очков.

3. Оценка командных результатов в лично-командных соревнованиях производится следующим образом: каждое первое личное место дает команде 6 очков, второе — 5, третье — 4, четвертое — 3, пятое — 2, шестое — 1, седьмое и остальные места дают команде 0 очков.

Команда, набравшая наибольшее число очков по всем весовым категориям, считается лучшей.

4. При равенстве очков у двух и более команд лучшей признается та из них, которая имеет большее число лучших занятых мест.

5. Если в какой-либо весовой категории имеется всего один участник, то первенство в данном весе считается не разыгранным; в этих случаях при лично-командных соревнованиях команде, имеющей этого участника, отмечается первое место по данной весовой категории (6 очков),

6. При отсутствии в одной или нескольких командах участников в три или иной весовой категории каждая из этих команд получает за своего отсутствующего участника 0 очков.

* * *

Приложение 1

Соревнование по боксу « » 193...г.

СУДЕЙСКАЯ ЗАПИСКА¹

Фамилия _____ Фамилия _____

Организация _____ Вес _____ Организация _____ Вес _____

Сумма очков за раунд	Предупреждение	Стиль, нападение, защита	Очки за удары	Раунды боя	Очки за удары	Стиль, нападение, защита	Предупреждение	Сумма очков за раунд
				1				
				2				
				3				
				4				
				5				

И т о г о

Победитель _____ Подпись судьи _____

¹ В связи с изменением в 1938 г. параграфов 39 и 40 форма судейской записки тоже подвергнется изменению.

Приложение 2

Соревнования по боксу _____ разряда _____ веса, состоявшегося « » 193...г.

в помещении _____

ПРОТОКОЛ-ГРАФИК

№ участников	Фамилия, имя	От какой организации	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Кол. побед и поражений	Занятое место	Результат взвешивания		
														1-й день	2-й день	3-й день
1			×	9:00		8:00				2:40		+1 -2	VI	71	V	V
2			9:00	×	9:00					7:00	9:00	+3 -1	III	72,3	V	V
3				9:00	×	9:00		9:00	6:46			+3 -1	II	69,8	V	V
4			8:00		9:00	×						+0-2 (17 м.)	IX	71,9	V	—
5							×	9:00		9:00		+0-2 (18 м.)	VIII	68,4	V	V
6					9:00		9:00	×	9:00		9:00	+2 -2	V	72,1	V	V
7					6:46			9:00	×	9:00		+3 -0	I	71,7	V	V
8			2:40	7:00			9:00		9:00	×		+2 -2	IV	70,9	V	V
9				9:00				9:00			×	+0-2 (18 м.)	VIII VII	72,4	V	—

Гл. судья Судьи Секретарь

ПРОТОКОЛ ВЗВЕШИВАНИЯ

участников соревнования по боксу _____

устраиваемого _____ (наименование организации)

для _____ разряда, состоявшегося _____

« _____ » _____ 193 ____ г.

№ п/п.	Фамилия, имя, отчество	Республ., город, организация	Вес			Весов. кате- гория	Приме- чание
			день				
			1-й	2-й	3-й		
1							
2							
3							
4							
и т. д.							

Врач _____ Судья _____ Секретарь _____

ПРОТОКОЛ СОРЕВНОВАНИЯ

По боксу _____ « _____ » _____ 193 ____ г.

проводимого _____ в помещении _____
(наименование организации)

Главный судья соревнования _____ Секретарь _____

Судья _____ Секундометристы _____

Судья при участниках _____ Присутствовали врачи _____

№ пары	Фамилии, имена участников	Раз- ряд	Наименование организации	Рефери, судья	Результат встречи
1					
и т. д.					

Главный судья _____ Секретарь _____

Судьи: 1) _____ 2) _____ 3) _____ и т. д.

Правильная оценка боя, вынесенная судьей, помечается против его фамилии знаком плюс (+), неправильная — знаком минус (—).

Копия протокола соревнования отсылается в секцию бокса Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта при СНК Союза ССР.

ТАБЛИЦА

составления пар с выбыванием после 1-го поражения
(по олимпийской системе)

Число участ- ников в несо- вой катего- рии	Число встреч I предварит. круга		Число встреч II круга	Число встреч III круга	Число встреч IV круга	Число встреч V круга	Число встреч VI круга
	Число свободн. участников						
5	1	3	2	1	—	—	—
6	2	2	2	1	—	—	—
7	3	1	2	1	—	—	—
8	4	—	2	1	—	—	—
9	1	7	4	2	1	—	—
10	2	6	4	2	1	—	—
11	3	5	4	2	1	—	—
12	4	4	4	2	1	—	—
13	5	3	4	2	1	—	—
14	6	2	4	2	1	—	—
15	7	1	4	2	1	—	—
16	8	—	4	2	1	—	—
17	1	15	8	4	2	1	—
18	2	14	8	4	2	1	—
19	3	13	8	4	2	1	—
20	4	—	8	4	2	1	—
21	5	11	8	4	2	1	—
22	6	10	8	4	2	1	—
23	7	9	8	4	2	1	—
24	8	8	8	4	2	1	—
25	9	7	8	4	2	1	—

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО СОВЕРШАЕМЫЕ НАРУШЕНИЯ ПРАВИЛ

(нарушает правила боксер в черных трусах)

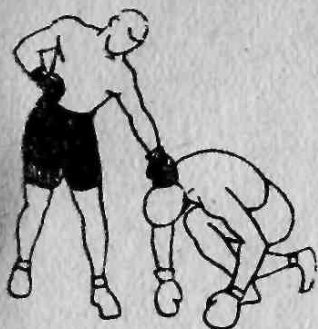


Рис. 1. Нападение на упавшего противника.

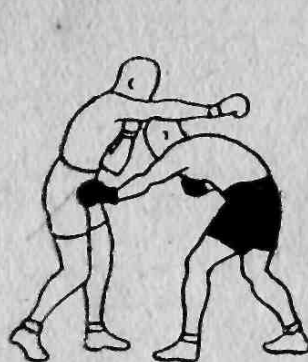


Рис. 2. Удар ниже пояса.

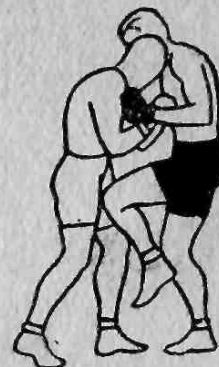


Рис. 3. Толчок коленом.

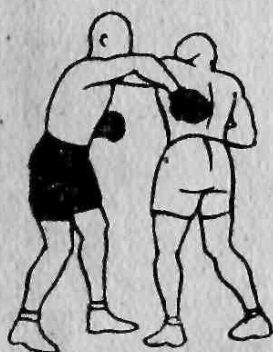


Рис. 4. Удар в спину.

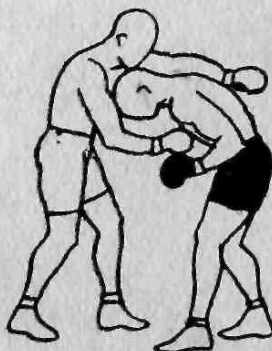


Рис. 5. Удар головой.

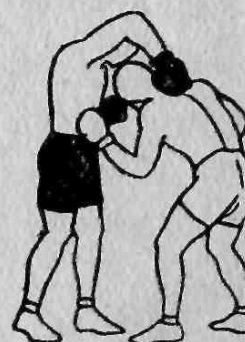


Рис. 6. Удар в затылок.

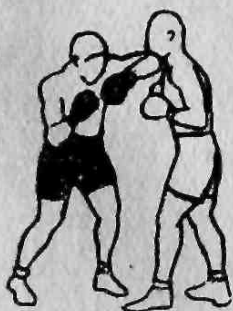


Рис. 7. Удар локтем.

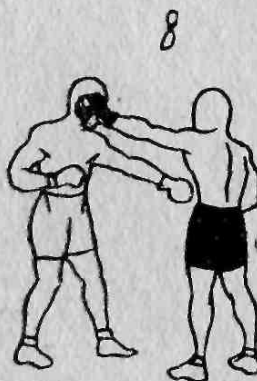


Рис. 8. Удар открытой рукой (перчаткой).

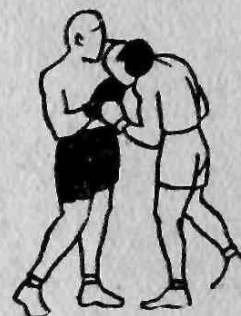


Рис. 9. Захват головы и нанесение удара.

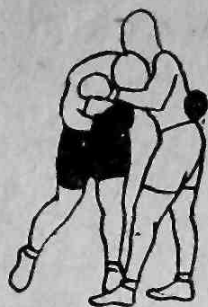


Рис. 10. Держание с одновременным нанесением ударов.



Рис. 11. Висение на противнике.

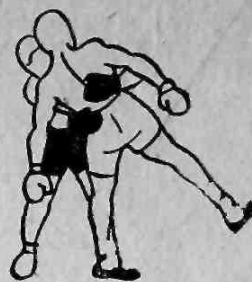


Рис. 12. Борьба.



Рис. 13. Взаимная борьба.



Рис. 14. Удар предплечьем (наотмашь).

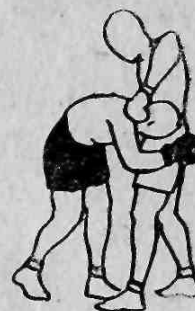


Рис. 15. Держание ниже пояса противника (захват ниже пояса противника).

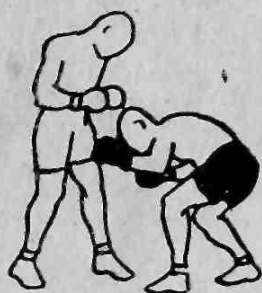


Рис. 16. Нырок ниже пояса противника.



Рис. 17. Нажим предплечьем в лицо противника.

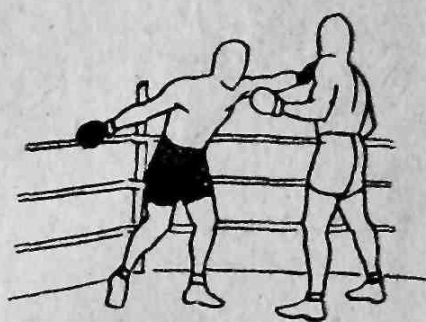


Рис. 18. Использование веревок.

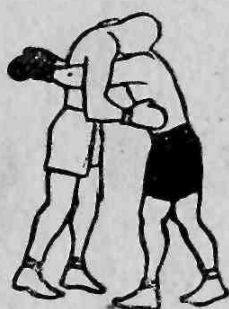


Рис. 19. Просовывание рук за боковую линию корпуса противника.

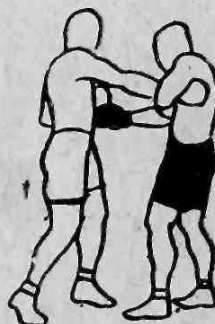


Рис. 20. Захват руки противника.



Рис. 21. Совершенно пассивная защита.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Из истории бокса

I. Кулачный бой в древней Греции

Введение

Характер кулачного боя на Олимпийских играх

II. Эпоха призового бокса на голых кулаках в Англии

Начальный период

Период первых правил

Период новой школы бокса

Период новых правил «Лондонского призового ринга»

Хронология чемпионов английского призового ринга

III. Современный бокс за рубежом

Олимпийские первенства по боксу

IV. Бокс в дореволюционной России

V. Бокс в СССР

Участники первенства СССР 1938 г. по весовым категориям

Чемпионы СССР

Хронология международных соревнований

Техника бокса

Боковая позиция

Прямая позиция

Передвижение по рингу

Боевая дистанция

Дальняя дистанция

Средняя дистанция

Ближняя дистанция

Дистанция вне боя

Удары

Чувствительные места на теле

Положение кулака в ударе

Бинтование кулака

Прямой удар левой в голову

Прямой удар левой в корпус

Прямой удар левой в корпус с наклоном корпуса

Прямой удар правой в голову

Прямой удар правой в корпус

Апперкоты из прямой позиции

Апперкот левый из боковой позиции

Апперкот правый из боковой позиции

Свинг левой

Свинг правой

Крюки из прямой позиции

Крюк левой из боковой позиции

Крюк правой из боковой позиции

Защита

Блокирование подставкой

Блокирование остановкой

Отбив

Уклон

Нырок

Уход

Шаг в сторону

- Контрудары
 - Встречный удар
 - Ответный удар
- Приемы
 - Наиболее употребительные приемы
- Инфайтинг
 - Позиция
 - Удары
 - Защиты
 - Приемы
 - Тактика

Тактика

- Примеры тактических действий
 - Раскрытие защиты противника
 - Маневрирование
 - Джебирование
 - Выведение противника из равновесия
 - Утомление противника
 - Сохранение энергии
 - Быстрота действий и темп боя
 - Спурт Дрисколла
 - Действия при «гrogги»
 - Автоматические действия
 - Глухая защита
 - Клинч
 - «Мертвая петля» Вилли Левиса
 - Правый кросс-каунтер
 - «Коркс-крю»
 - «Шифт-понч»
 - «Солнышко» Демпси
 - «Хук» Корбетта
 - «Двойной морской» удар Вебба
 - «Двойной барабанный» удар
 - «Тур де вальс» Карпантье
- Организация боя
 - Маскировка
 - Разведка
 - Постановка и проведение боевых задач
 - Страховка

Стиль в боксе

- Школы в боксе
 - Английская школа
 - Американская школа
 - Французская школа
 - Стиль советского бокса
 - Индивидуальный стиль боксера

Методика обучения боксера

- Синтетический метод
- Аналитический метод
- Аналитико-синтетический метод
 - Методическая разработка
- Подготовительные и общеразвивающие упражнения боксера
 - Методика упражнений
 - Содержание упражнений

Тренировка

- Учебная тренировка
- Подготовка к матчу
 - Подготовительный период
 - Специальный период
 - Утренняя прогулка
 - Тренировочный урок
- Режим в тренировке
 - Диета
 - Контроль веса
- Перетренированность
- Дыхание при боксе
- Примерные упражнения

Повреждения у боксеров

- Повреждения верхних конечностей.
- Повреждения головы и лица
- Повреждения туловища
- Повреждения нижних конечностей
- Нокаут

Матч

- Секунданты

Оборудование зала

- Зал
- Снаряды и инвентарь
 - Ринг
 - Подвесной мешок
 - Пневматическая груша с платформой
 - Стенные блоки
 - Пунктбол
 - Перчатки для боя
 - Перчатки для упражнений на снарядах
 - Скчкалка
 - Медицинбол
- Боевой список боксера

Приложения:

- Правила соревнований
 - I. Порядок розыгрыша соревнований
 - II. Первенства
 - III. Организация соревнований, помещение, оборудование и инвентарь
 - IV. Правила боя
 - V. Судейство
 - VI. Оценка соревнования
- Наиболее часто совершаемые нарушения правил

Редактор В. П. Малиновский Технич. редактор З. А. Миронова

Сдано в произв. 28/VII—38 г. Подпис. к печ. 10/IX—38 г. Бумага 60х92 см.

Печ. лист. 15, у.-а. л. 18,1. Колич. знаков в печ. листе 48 288. Тираж 10.000

ФиС. № 1227-Ф. Заказ 1156. Мособлгорлит Б—4972

Цена 3 р. 60 к, переплет 1 р. 25 к.

16-я типография треста «Полиграф-книга», Трехпрудный пер., д. 9.